



## **Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä**

Helsingin yliopisto  
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta  
Varhaiskasvatuksen maisteriohjelma  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Joulukuu 2013  
Lotta Kivelä  
Ohjaaja: Jyrki Reunamo



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttätymistieteellinen tiedekunta		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Lotta Kivelä			
Työn nimi - Arbetets titel Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Jyrki Reunamo		Aika - Datum - Month and year Joulukuu 2013	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 71 + 2
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Lasten fyysinen aktiivisuus on nykypäivänä vähentynyt ja tutkimusten mukaan suurin osa lapsista ei täytä liikuntasuositusten esittämiä päivittäisen liikunnan määriä. Yhteiskunnan muuttuessa myös päiväkodin toimintakulttuurin pitäisi muuttua. Lasten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä arjessa ja päiväkodin oppimisympäristöissä. Tämä tutkimus keskittyy liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittämiseen päiväkodin sisätiloissa ja henkilökunnan ajatuksiin liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittämisestä.</p> <p>Tutkimus on laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä on teemahaastattelu. Haastateltavana oli neljä päiväkodin työntekijää, joiden päiväkodissa oli alkamassa liikunnallinen kehittämistehtävä. Haastattelut suoritettiin ennen päiväkodin kehittämistehtävän alkua. Haastateltavilta kyseltiin heidän näkemyksiään liikunnallisista oppimisympäristöistä päiväkodin eri tiloissa ja näiden tilojen kehittämisestä liikunnallisemmiksi.</p> <p>Tulosten mukaan oppimisympäristöjen liikunnallisuuteen vaikuttavat erityisesti henkilökunnan asenteet; sallitaanko liikuntaa arjessa vai kielletäänkö liikkuminen turvallisuuteen vedoten ja tarjotaanko lapsille mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodin sisätiloissa. Liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös päiväkodin tilat ja liikuntavälineet, päiväkodin päivärytmi sekä henkilökuntaresurssit. Henkilökunnan yleinen asenne liikuntaa kohtaan ja sen lisäämiseen arjessa oli myönteinen ja innostunut, mutta tähän asti lapset eivät kuitenkaan olleet saaneet päiväkodin sisätiloissa liikkua niin, että he hengästyisivät. Sama tulos on saatu aiemmissa lasten liikuntaa koskevissa tutkimuksissa; lapset eivät liiku tarpeeksi päiväkotipäivän aikana. Kaikki haastateltavat kokivat kehittämistehtävän hyödyllisenä ja uskoivat, että sillä voidaan saada pysyvää muutosta aikaan päiväkodin toimintakulttuurissa. Liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittäminen ja liikunnan lisääminen lasten arkeen vaatisi siis erityisesti aikuisten asenteen muutosta siten, että lasten fyysinen aktiivisuus sallittaisiin myös päiväkodin sisätiloissa.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Liikunta, fyysinen aktiivisuus, oppimisympäristö.			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttätymistieteet / Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Lotta Kivelä			
Title Physically activating learning environments inside the kindergarten			
Oppiaine - Läroämne - Subject Education			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Jyrki Reunamo		Aika - Datum - Month and year December 2013	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 71 + 2
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>These days the physical activity of children has been reduced and the research show that most of the children are not active enough to fill the physical activity guidelines. The culture of kindergartens should change along the changes in society. There should be more physical education and children's physical activity should be added in everyday life and kindergarten's learning environments. This study is about how the learning environments inside the kindergarten could be more physically activating, and what the staff thinks about changing the environments physically more activating.</p> <p>This study is based on a qualitative research method, using theme interview. Four people who work in a kindergarten were interviewed. In the kindergarten they were about to start a project in order to develop their learning environments to be physically more activating. These four staff members were interviewed before the project started. They were asked questions about their opinions on physically activating indoor learning environments and how those environments could be improved to encourage children's physical activity.</p> <p>The results of this study show that the physical activity in learning environments depends mostly on the attitude of the staff; do they allow children to be physically active in their everyday life or do they prohibit their physical activity in the interest of safety, and do they offer opportunities for children to be physically active indoors. Other things that effect on increasing children's physical activity indoors are the rooms of kindergarten and the sporting equipment, the timetable of the day and human resources. The overall attitude towards physical education and children's physical activity among staff was positive and enthusiastic, but still until now the children hadn't been allowed to move indoors so that they would become breathless. This is the same result as in the former studies that have been done about children's physical activity; children aren't physically active enough in the kindergarten. All the interviewees thought that the project would be beneficial and could have a lasting impact on the culture of physical activity in their kindergarten. So the most important thing in developing learning environments to be physically more activating is to change the attitudes of adults so that they would allow children to be physically active indoors.</p>			
Keywords Physical education, physical activity, learning environment.			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

# Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN LIIKUNTA .....	3
2.1	Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle .....	3
2.2	Fyysinen aktiivisuus .....	5
2.3	Kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa .....	6
2.4	Liikunta päivähoitossa .....	9
2.4.1	Ohjatut liikuntatuokiot .....	9
2.4.2	Liikunnan suunnittelu .....	10
2.4.3	Henkilökunta .....	11
2.4.4	Liikuntavälineet .....	12
2.4.5	Liikunta ja turvallisuus.....	13
3	OPPIMISYMPÄRISTÖ .....	14
3.1	Oppimisympäristön määrittelyä .....	14
3.2	Liikunnallinen oppimisympäristö .....	15
4	TYÖYHTEISÖN KEHITTÄMINEN.....	17
4.1	Päiväkotiyhteisönä .....	17
4.2	Kehittämisprosessi päiväkodissa .....	18
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA AINEISTON ANALYSOINTI.....	21
5.1	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus .....	21
5.2	Aineiston analysointi .....	23
6	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA .....	26
6.1	Haastateltavien taustat .....	26
6.2	Haastateltavien näkemyksiä liikunnallisesta oppimisympäristöstä .....	26
6.3	Fyysinen oppimisympäristö .....	28
6.3.1	Liikunnallinen oppimisympäristö eteisessä.....	28
6.3.2	Liikunnallinen oppimisympäristö käytävillä ja siirtymätilanteissa .....	29
6.3.3	Liikunnallinen oppimisympäristö ryhmätilassa ja nukkarissa.....	32
6.3.4	Liikunnallinen oppimisympäristö pienryhmätiloissa .....	34
6.3.5	Liikunnallinen oppimisympäristö salissa .....	34

6.3.6	Liikuntavälineet .....	35
6.4	Psyykkinen ja sosiaalinen oppimisympäristö .....	37
6.4.1	Aikuisen rooli ja asenteet .....	37
6.4.3	Turvallisuus .....	40
6.4.4	Lasten aloitteet .....	42
6.4.5	Päiväkodin päivärytmi .....	43
6.5	Kaikki lapset liikkumaan.....	45
6.5.1	Lasten liikunta sisätiloissa tähän asti.....	45
6.5.2	Miten mahdollistaa kaikkien lasten liikkuminen? .....	46
6.6	Henkilökunnan näkemyksiä kehittämistehtävästä.....	48
6.6.1	Liikunnallisen oppimisympäristön hyödyt .....	48
6.6.2	Kehittämistehtävän mahdollisuudet .....	49
6.6.3	Kehittämistehtävän haasteet.....	51
6.6.4	Kehittämistehtävän vaikuttavuus .....	53
6.7	Sisällönanalyysiä tuloksista .....	55
6.8	Vastaajien roolit .....	56
7	LUOTETTAVUUS .....	59
8	POHDINTAA .....	61
	LÄHTEET .....	66
	LIITTEET.....	72



# 1 Johdanto

Viime vuosina liikunnan merkitystä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on julkisessa keskustelussa painotettu jatkuvasti yhä enemmän. Myös lasten liikuntaan on alettu kiinnittää huomiota aiempaa enemmän sekä mediassa ja liikunnan markkinoinnissa että varhaiskasvatuksessa. Vaikka liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja lasten kehitykseen tunnetaan ja tunnustetaan, enemmistö suomalaisista lapsista liikkuu kuitenkin tutkimusten mukaan terveytensä kannalta liian vähän (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista, 2009). Liikuntaa pidetään lapselle ominaisena tapana toimia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, Zimmer 2001), mutta kuten Jukka Karvinen Nuoresta Suomesta sanoo, ”lasten liikkumiseen pitää puuttua, koska siihen on puututtu jo”, lapset on pysäytetty ja luonnollisia liikkumisen mahdollisuuksia on karsittu. Pelätään, että lapsi satuttaa itsensä ja siksi kielletään lasta liikkumasta. Lyhyetkin välimatkat kuljetaan autolla ja lasten liikkumista lähiympäristössä rajoitetaan turvallisuuden vedoten. Karvisen mielestä myös päiväkotien toimintakulttuureissa on esteitä lasten liikkumiselle: liikunnan pitäisi olla osana arkea, ei vain yksittäisiä tuokioita. (Moilanen 2010.)

Olen omassa työssäni pohtinut paljon liikunnan merkitystä lapsille ja hankkinut monipuolisesti liikuntaan liittyvää lisäkoulutusta. Olen työskennellyt lastentarhanopettajana liikuntapainotteisissa päiväkodissa ja yrittänyt työssäni lisätä lasten liikuntaa myös tavallisissa päiväkodissa. Olen miettinyt, miten liikuntaa saisi lisättyä lasten arkeen ja päiväkodin oppimisympäristöihin.

Tutkimukseni aihe onkin liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittäminen päiväkotien sisätiloissa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi päivittäin liikkua vähintään kaksi tuntia – reipasta, hengästyttävää ja sykettä nostavaa liikuntaa. Sekä Suomessa että muissa maissa tehtyjen tutkimusten mukaan liikunnan suositukset eivät kuitenkaan toteudu alle kouluikäisillä lapsilla (kts. esim. Reunamo, Saros & Ruismäki 2012).

Monet lapset viettävät suuren osan valvellaoloajastaan juuri päiväkodissa. Tämän takia päiväkodin liikuntakasvatuksella ja liikuntakulttuurilla on suuri merkitys lasten liikkumiselle. Australialaisen tutkimuksen mukaan päiväkotien toimintatapoja pitäisikin kehittää niin, että ne tukisivat lasten fyysistä aktiivisuutta (Wolfenden, Neve, Farrell, Leathelinais, Bell, Milat, Wiggers, Sutherland 2010). Samaan tulokseen päädyttiin myös laajassa suomalaisissa päiväkodeissa toteutetussa tutkimuksessa. Erityisesti lasten mahdollisuuksilla vaikuttaa itse oppimisympäristöön voidaan nostaa fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Liikunnan mahdollisuuksia erityisesti lasten vapaan leikin aikana tulisi lisätä päiväkodeissa, sillä lasten fyysinen aktiivisuus on silloin suurinta. (Kyhälä, Reunamo, Ruismäki 2012.)

Tutkimukseni liittyy Helsingin Yliopiston orientaatioprojektiin, joka toteutettiin yhdessä pääkaupunkiseudun kunnassa. Kunnan päiväkodit saivat orientaatioprojektissa kehittämistehtäväkseen lasten liikunnan kehittämisen. Jokaiselle päiväkodille annettiin oma kehittämistehtävä lasten liikuntaan liittyen. Oma tutkimusaiheeni liittyy päiväkodin sisätiloihin ja oppimisympäristöjen kehittämiseen liikunnallisemmiksi. Sisätilojen liikunnallinen oppimisympäristö oli yhden päiväkodin kehittämistehtävänä. Olin osaltani aluksi mukana tämän päiväkodin kehittämisprosessissa, haastattelin henkilökuntaa ja osallistuin tapaamisiin prosessin alkuvaiheessa.

Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat lasten liikunta, fyysinen aktiivisuus, oppimisympäristö. Päivähoito ja varhaiskasvatus -käsitteitä käytän rinnakkain. Päivähoito määritellään päivähoitolaissa lapsen hoidon järjestämisenä päiväkotihoidona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintona (Laki lasten päivähoidosta, 1 Luku, 1§). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) varhaiskasvatus määritellään ”lasten elämänpiireissä tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005 s.11).



## **2 Lasten liikunta**

### **2.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle**

Pientä lasta katsoessa huomaa, että jo pienelle vauvalle kehon liikuttaminen on luontaista. Lapsi tarvitseekin tätä liikettä kehityksensä ja kasvamisensa tueksi. Havaintomotoriset taidot ja motoriikan kehitys ovat tärkeä osa lapsen kokonaiskehitystä ja ne ovat tutkijoiden mukaan tärkeitä myös koko lapsen persoonallisuuden kehittymiselle. (Rintala 2005, Numminen 1996.) Numminen (1996) kuvaa motorisen kehityksen tarkoittavan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen (kokonaisvaltaisista koko kehon liikkeistä eriytyneisiin vartalon osien liikkeisiin) ja vartalon liikkeet kehittyvät päästä jalkoihin. Motorisen kehityksen perustan muodostavat tahdosta riippumattomat reaktiot. Niistä kehitys etenee motorisiin perustaitoihin ja sitä kautta fyysiseen kuntoon ja vähitellen motoristen perustaitojen laadun kehittymiseen. (Numminen 1996.)

Havaintomotoriset taidot auttavat lasta hankkimaan tietoa ympäristöstään ja itsestään, omasta vartalostaan ja sen osista. Lisäksi lapsi oppii näiden taitojen avulla käyttämään omaa kehoaan motoristen perustaitojen tarkoituksenmukaiseen ohjaukseen arkielämässä. Havaintomotoriset taidot mahdollistavat motoristen perustaitojen kehittymisen. (Numminen 1995.)

Sääkslahti (2005) esittää, että liikkumalla lapsi oppii ja harjaannuttaa motorisia perustaitoja, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Motoriset perustaidot tulisi siis hänen mukaansa oppia suorittamaan mahdollisimman oikein ja taloudellisesti, jotta niistä olisi lapselle hyötyä jokapäiväisissä toiminnoissa. Toistojen avulla motoriset perustaidot kehittyvät ja automatisoituvat. Lapsen motoriset perustaidot ovat pohja myöhemmille lajitaidoille, joiden avulla voidaan ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa. Karkeamotoriset taidot edeltävät hienomotorisia taitoja ja luovat pohjan niiden kehittymiselle. (Sääkslahti 2005.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: tasapainotaitoihin, käsitteilytaitoihin ja liikkumistaitoihin. Tasapainotaitoja ovat mm. koukistus, ojennus, kierto,

kääntyminen ja heiluminen sekä kieriminen ja pyöriminen. Erityistä huomiota tulisi kehittää lapsen tasapainotaitojen kehittämiseen motorista kehitystä tuettaessa, sillä tasapainotaidot ovat edellytys myös liikkumistaidoille, joita ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Liikkumistaidot kehittyvät tässä järjestyksessä kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana ja ennen kouluikää lapsen tulisikin saavuttaa näiden taitojen kehittynyt liikemalli. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin taitoihin (esim. vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, pompotus) ja hienomotorisiin taitoihin (esim. piirtäminen, saksilla leikkaaminen, kengännauhojen solmiminen). Karkeamotoriset taidot edeltävät hienomotorisia taitoja ja luovat pohjan niiden kehittymiselle. (Numminen 1996, Sääkslahti 2005.) Nämä taidot opitaan siis päiväkotiyksikössä, joten varhaiskasvatuksella on merkitystä taitojen kehittämisessä ja niiden opettamisessa lapsille.

Lapsuudessa liikunnalla katsotaan olevan suurempi rooli kuin missään muussa elämän vaiheessa. Liikunnalla on tutkimusten mukaan yhteys motorisen kehityksen lisäksi lapsen sosiaaliseen kehitykseen, henkiseen kehitykseen ja psykofyysiseen terveyteen sekä itsetunnon ja itseluottamuksen rakentamiseen (Zimmer 2001). Positiivisten liikuntakokemusten ja onnistumisen kokemusten kautta lapsen itsetunto ja minäkuva vahvistuvat. Liikuntaan ja fyysiseen kuntoon liittyy siis myös terveydellisiä tekijöitä, joista Zimmer (2001) mainitsee mm. lihasvoiman ja –kestävyyden, verenkierto- ja hengityselimistön kestävyys ja nivelten liikkuvuuden. Näiden terveydellisten tekijöiden kehittyminen auttaa Nummisen (1996) mukaan lasta selviämään jokapäiväisistä toiminnoista väsymättä.

Kehon rasvan määrällä ja liikunnalla on Zimmerin (2001) mukaan yhteys jo lapsilla. Erityisesti monissa amerikkalaistutkimuksissa viitataan lasten lisääntyvään ylipainoisuuteen, jota voitaisiin ehkäistä liikunnallisilla elämäntavoilla ja fyysisellä aktiivisuudella. (Kts. esim. Stork & Sanders 2008, Schneider & Lounsbery 2008.)

Liikunnalla on merkitystä myös aivojen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Liikunta vahvistaa aivojen jatkuvaa kasvua ja liikkeiden toistot luovat aivoihin uusia hermoyhteyksiä ja pitävät niitä yllä. (Sajaniemi 2013.)

Lapsi oppii uutta ja tutustuu ympäristöönsä liikunnan kautta ja sen avulla. Nummisen (1996) mukaan liikunnan konkreettisuus auttaa lasta muokkaamaan omia ajatusrakentei-

taan. Käsitteiden lisäksi lapsi oppii liikunnan kautta myös konkreettisesti käsitteiden merkityksiä (Numminen 1996). Liikunnan avulla voidaan Rintalan (2005) mukaan myös ehkäistä oppimisvaikeuksia. Liikunnan mahdollisuudet toiminnallisena oppimismenetelmänä ovat hänen mukaansa merkittävät, sillä liikunnan avulla lapsi oppii esimerkiksi kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteita suuntien, kokojen, muotojen ja etäisyyksien muodossa. Lukemisen ja kirjoittamisen peruselementit tulevat liikunnassa muun muassa kehon hahmottamisen, silmä-käsikoordinaation ja ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamisen kautta. Liikunnan avulla opitaan myös sosiaalisia taitoja, yhdessä työskentelyä sekä tarkkaavaisuuden kohdentamista. (Rintala 2005.)

Liikunnalla on siis valtavasti positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen ja siksi erityisesti varhaislapsuudessa olisikin tärkeää vahvistaa lapsen myötäsyntyistä taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä kohtaa nouseekin esille varhaiskasvatuksen merkitys lapsen liikkumiselle. Sääkslahden (2005) mukaan positiivisilla liikuntakokemuksilla, esimerkiksi liikunnallisilla peleillä ja leikeillä voidaan vahvistaa lasten myönteistä asennetta liikuntaa kohtaan, joka on erityisen tärkeää nuoruudessa ja aikuisena. Liikunnallinen elämäntapa opitaan lapsuudessa ja myönteiset vaikutukset kantavat tutkimusten mukaan pitkälle myöhemmällä iällä (kts. esim. Stork & Sanders 2008, Schneider 2008). Liikunnallisen elämäntavan synnyttäminen ja liikunnan ilon olisikin hyvä olla varhaiskasvatuksessa koko ajan taustalla lasten liikuntaa suunniteltaessa ja toteutettaessa.

## **2.2 Fyysinen aktiivisuus**

Liikkumista ja liikuntaa kuvataan usein termillä fyysinen aktiivisuus. Fyysisen aktiivisuuden voidaan määritellä tarkoittavan kaikkea kehon lihasten liikettä, jossa kuluu energiaa (Caspersen, Powell, & Christenson 1985). Malina, Bouchard ja Bar-Or (2004,6) lisäävät määritelmään vielä sen, että energiaa kuluu siinä huomattavasti enemmän kuin levossa. Fyysistä aktiivisuutta tapahtuu yhtä lailla lasten vapaassa leikissä tai järjestetyllä liikuntatuokiolla. Se ei siis merkitse pelkästään järjestettyä ja organisoitua liikuntaa. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004.) Fyysistä aktiivisuutta voi olla eri tasoista ja sitä on tutkimuksissa mitattu esimerkiksi askelmittareilla, havainnoinnilla tai kiihtyvyyksimittareilla (esim. Soini, Kettunen, Mehtälä, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011).

## 2.3 Kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa

Suomessa on laadittu Sosiaali- ja terveysministeriön toimesta vuonna 2005 32-sivuinen opas varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista. Näiden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa eli kuormittavaa, hengästyttävää liikuntaa. Suositusten mukaan lapsen tulisi myös saada harjoitella motorisia perustaitoja päivittäin erilaisissa ympäristöissä, ja aikuisen tulisi luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö sekä poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Liikunnan perusvälineistön tulisi olla lasten saatavilla päivittäin ja varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa lasten vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Sekä Suomessa että muissa maissa tehtyjen tutkimusten mukaan liikunnan suositukset eivät kuitenkaan yleensä toteudu alle kouluikäisillä lapsilla. Suomessa toteutettujen tutkimusten mukaan tavoite kahdesta tunnista ei toteudu ainakaan reippaan liikunnan osalta, vaikka lapset muuten liikkuisivatkin päivittäin. LATE-tutkimuksen mukaan 12 % kolmevuotiaista ja 6% viisivuotiaista liikkui arkisin alle suositusten osoittaman määrän (LATE-raportti 2010). Laps Suomen -tutkimuksen mukaan 40 % kolmevuotiaista liikkui arkisin kaksi tuntia päivässä (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010.) Näissä tutkimuksissa lapsen liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta kysyttiin kuitenkin vanhemmilta, jolloin vanhemmat ovat itse voineet määritellä lapsen fyysisen aktiivisuuden. Fyysisen aktiivisuuden määritelmä eri vanhemmilla onkin voinut olla hyvin erilainen. Soinin ym. (2011) Suomessa toteutetussa tutkimuksessa taas selvitettiin kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja intensiteettiä kiihtyvyyssmittareiden avulla. Tämän tutkimuksen mukaan yksikään lapsista ei täyttänyt liikuntasuosituksen määrää kahdesta tunnista reipasta liikuntaa. Lasten fyysinen aktiivisuus oli pääosin erittäin kevyttä (10,6 tuntia päivässä erittäin kevyttä toimintaa, 67 minuuttia kevyttä liikkumista ja 58 minuuttia vähintään keskiraskasta liikkumista.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaista reipasta liikuntaa on vähintään keskiraskas liikkuminen. Sukupuolten tai arjen tai viikonloppujen välillä ei ollut tutkimuksessa merkittäviä eroja. (Soini ym. 2011.)

Helsingin Yliopiston Orientaation lähteillä -projektin tutkimuksessa havainnoitiin lapsia 62 suomalaisessa päiväkodissa. Tämänkään tutkimuksen mukaan lapset eivät liikkuneet tarpeeksi suosituksiin nähden. Tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset olivat fyysisesti erittäin aktiivisia (sisältäen hengästymistä) päiväkodissa aamupäivän (klo 8.00-12.00) aikana 24 minuuttia. Suurimman osan ajasta lapset käyttivät matalaa aktiivisuutta vaati-  
viin toimintoihin, kuten istumiseen, kynän käyttämiseen ja syömiseen. Keskitason fyysistä aktiivisuutta, kävelyä ja muuta koko kehon liikettä oli 30% ajasta. (Reunamo, Sa-  
ros & Ruismäki 2012.)

Samankaltaisia tuloksia on saatu myös amerikkalaisissa tutkimuksissa: Paten, Pfeifferin, Trostin ja Dowdan (2004) tutkimuksessa monet amerikkalaiset päivähoitoikäiset lapset eivät täyttäneet liikunnan suositusta ja liikunnan määrä oli suuresti riippuvainen lapsen koulusta ja sen liikuntakäytännöistä. Myös Dowda, Pate, Trost, Almeida ja Si-  
rard (2004) havaitsivat tutkimuksessaan, että lapset liikkuvat aktiivisesti vain 32 mi-  
nuuttia päivähoitopäivän aikana. Hodges, Smith, Tidwell, Berry ym. (2013) ovat koon-  
neet yhteen lasten fyysistä aktiivisuutta koskevia tutkimuksia, ja yhteenvetona toteavat,  
että vaikka lasten on yleisesti ajateltu olevan fyysisesti aktiivisia, suurin osa heidän päi-  
vittäisistä toiminnoistaan on paikallaan pysyvää tai vain vähän liikuntaa sisältävää toi-  
mintaa.

Wolfenden ym. tutkimuksen mukaan myöskään australialaiset päivähoitoikäiset lapset eivät ole fyysisesti riittävän aktiivisia suosituksiin nähden. Heidän tutkimuksensa aikaan Australian suosituksia vasta valmisteltiin, mutta he vertasivat lasten liikunnallista aktii-  
visuutta Yhdysvaltojen suosituksiin. Tutkimuksessa tultiin siihen tulokseen, että päivä-  
kotien tulisi panostaa enemmän lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen muuttamalla  
käytäntöjä ja toimintatapoja. (Wolfenden ym. 2010.)

Tutkimustuloksista herää kysymys, liikkuvatko lapset liian vähän suosituksiin nähden  
vai ovatko suositukset ja erityisesti suomalaiset ohjeistukset kahdesta tunnista reipasta  
liikuntaa liian tiukkoja. Tätä pohditaan myös Soinin ym. (2011) artikkelissa. Artikkelis-  
sa nostetaan esiin kysymys, pitäisikö kahden tunnin reippaan liikunnan tavoitetta muut-  
taa niin, että osa tavoitellusta ajasta voisi olla kevyttä liikkumista. Samoin tulisi ehkä  
pohtia, pitäisikö suomalaisissakin suosituksissa olla lasten yhtäjaksoista paikallaan oloa  
rajoittava suositus. (Soini ym. 2011) Sekä lapsen fyysisellä aktiivisuudella että paikal-

laan ololla esimerkiksi TV:n ääressä on yhteyttä lasten lihavuuteen, mutta istumiseen käytetty aika saattaa olla jopa vahvemmin yhteydessä lihavuuteen kuin fyysisen aktiivisuuden määrä (Jago, Baranowski, Baranowski, Thompson & Greaves 2005).

Myös tutkimusta aiheesta tarvitaan lisää, koska lasten todellista fyysistä aktiivisuutta varsinkin suomalaisessa päivähoidossa on tutkittu todella vähän (Soini ym. 2011). Myös toteutettujen tutkimusten toteutustavoissa on suuria eroja ja erityisesti siinä, miten todellista fyysistä aktiivisuutta mitataan, joten tutkimuksia on todellisuudessa vaikea vertailla.

Toisaalta suosituksia voidaan pitää tavoitteina, joihin pyritään, jolloin on parempi, että ne ovat hiukan yläkanttiin asetettuja. Toisaalta taas tavoite, jota todellisuudessa kukaan ei täytä, tuntuu hiukan liian kunnianhimoiselta ja voi laskea motivaatiota liikuttaa lapsia – voi herätä ajatus, että on turha edes yrittää saavuttaa liikunnan suositusten tavoitteita, jos ne ovat kuitenkin tavoittamattomissa. Liikunnan suositusten toteutumiseen voi vaikuttaa myös se, että ne ovat kaikissa maissa suosituksia tai ohjeita, eivät asetuksia. Vaikka suositukset on Suomessa laadittu Sosiaali- ja terveysministeriössä, ei ketään varsinaisesti velvoiteta toteuttamaan suosituksia eikä niiden toteutumista millään tavoin valvota. Varsinainen toteutus ja suunnittelu jäävätkin näin yksittäisten varhaiskasvattajien harteille ja harkintaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö ovat Suomessa laatineet uudet linjaukset liikunnan lisäämisestä lapsuudesta vanhuuteen. Linjauksissa todetaan, että organisaatioiden on muutettava toimintakulttuurejaan liikunnallisemmiksi jo varhaiskasvatuksesta lähtien. Tällä hetkellä suomalaiset istuvat liikaa ja liikkuvat liian vähän, selvityksen mukaan päiväkotikäiset ovat paikoillaan 60 % valveillaoloajastaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

## 2.4 Liikunta päivähoidossa

Varhaiskasvatuksessa liikunnalla voidaan Nummisen (1996, 11) mukaan nähdä olevan kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan sekä oppia liikunnan avulla. Nämä voidaan nähdä siis yleistavoitteina päivähoidossa toteutettavalle liikuntakasvatukselle.

### 2.4.1 Ohjatut liikuntatuokiot

Päivähoidossa on perinteisesti toteutettu liikuntakasvatusta viikoittaisilla liikuntatuokioidilla. Kuitenkin Arja Sääkslahden (2012) esittelemien tutkimusten mukaan ohjatusta liikuntatuokiosta lapset ovat paikallaan 49% ajasta [Iivonen 2008] ja opettaja antaa ohjeita 60% ajasta. Tästä ajasta puolet lapset joutuvat kuuntelemaan hiljaa paikoillaan [Laukanen 2007]. Samansuuntaisia ovat Van Cauwenberghen, Labarrquen, Gubbelsin, De Bourdeaudhuijn ja Geetin (2012) esittelemät tulokset päivähoidon liikuntatuokiolta: 33% liikuntatuokiosta lasten fyysinen aktiivisuus oli kohtalaisen ja voimakkaan välillä (moderate-to-vigorous), 13% kevyttä fyysistä aktiivisuutta ja 54% paikoillaan pysymistä tai vähäistä liikkumista. Liikuntatuokioidilla lapset joutuvat siis suurimman osan ajasta jonottamaan, odottamaan vuoroaan tai kuuntelemaan ohjeita. Vaikka nämäkin taidot ovat tärkeitä oppia, ne eivät kuitenkaan ole liikuntakasvatusta eivätkä lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, kuten Trost, Ward, ja Senso (2010) painottavat. Juuri liikunnan ja liikuntakasvatuksen kuitenkin tulisi olla tavoitteena liikuntatuokioidilla. Kerran viikossa toteutettavan liikuntatuokion ei tarvitse olla se hetki, jolloin harjoitellaan vuoron odottamista, vaan silloin olisi tärkeää saada kaikki lapset liikkeelle. Oman vuoron odottamista tulee harjoiteltua muissa päivittäisissä arjen hetkissä.

Kerran viikossa toteutettavalla liikuntakasvatuksella ei kuitenkaan yllätä tavoitteeseen päivittäisestä kahden tunnin reippaasta liikunnasta. Ajatellen varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia ei ole edes mahdollista, että päivittäin järjestettäisiin kahden tunnin liikuntatuokiota päiväkodissa, sillä päivähoidossa on muitakin sisältöjä ja tavoitteita kuin liikunta. Tässä tuleekin esille oppimisympäristön merkitys lapsen liikunnalle – sallitaanko liikunnallinen toiminta päiväkodissa missään muussa yhteydessä kuin liikuntatuokioidilla?

Orientaation lähteillä -tutkimuksessa huomattiin, että yli puolet lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtui ulkona vapaan leikin aikana, 14.2 % sisällä vapaan leikin aikana. Kuitenkin korkeaa fyysistä aktiivisuutta oli yhteensä vain 6.3 % sisälläoloajasta. (Reunamo, Hakala, Saros, Lehto, Kyhälä, Valtonen, painossa.) Gubbelsin ym. (2011) tutkimuksessa vastaava luku 2-3-vuotiailla lapsilla oli 5.5 %. Ulkoilu on siis tärkeää lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta, mutta miten tätä fyysistä aktiivisuutta saisi lisättyä myös päiväkodin sisätiloissa?

#### **2.4.2 Liikunnan suunnittelu**

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulisi suositusten mukaan olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Suunnittelussa tulisi erityisesti huomioida lasten omaehtoinen liikunta ja sen mahdollistaminen päivähoitopäivän aikana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Helsingin yliopiston toteuttamassa, päivähoidossa tehdyssä laajassa Orientaation lähteillä -tutkimuksessa havaittiin myös, että toiset lapset lisäsivät lasten fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin aikuinen. Tämän tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus riippui eniten heidän omista aloitteistaan ja persoonastaan. Kyhälä ym. (2012) esittävät, että fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkodin toiminnan suunnittelussa ei ehkä pitäisikään keskittyä pelkkään ryhmän toiminnan suunnitteluun, vaan toiminnan suunnittelussa tulisi huomioida erilaiset yksilöt ja lasten sosiaaliset suhteet. Tutkimuksen mukaan lapset olivat fyysisesti aktiivisempia, jos toiminnan suunnittelussa oli kiinnitetty enemmän huomiota lasten väliseen vuorovaikutukseen. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012.) Samoin on huomattu, että lasten fyysinen aktiivisuus on yleensä matalinta aikuisen ohjaamassa toiminnassa (Reunamo ym. 2012). Toisaalta on havaittu myös yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden ja toimintaan sitoutuneisuuden välillä – niissä aikuisen ohjaamissa tilanteissa, joissa fyysinen aktiivisuus oli korkea, lapset olivat myös sitoutuneimpia toimintaan. Tämä oli kuitenkin valitettavan harvinaista päivähoitopäivän aikana. (Reunamo ym. painossa)

Lasten liikunnan suunnittelussa tulisi muistaa myös leikin merkitys lapsen oppimisessa. Leikki ja liikunta ovat lapselle ominaisia tapoja toimia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005), joten liikunnan ja leikin yhdistelmä on useimmille lapsille luonnollinen



tapa olla fyysisesti aktiivinen ja nauttia liikkumisesta. Päivähoitopäivän aikana tulisi siis järjestää aikaa ja tilaa lasten vapaalle leikille, jossa olisi lupa ja mahdollisuus liikkua. Kyhälä ym. (2012) tuovatkin esille, että olisi tärkeää, että liikuntaan panostettaisiin erityisesti lasten vapaan leikin aikana ja myös siirtymätilanteissa. Myös Stork & Sanders (2008) korostavat leikin tärkeää roolia lasten fyysisessä aktiivisuudessa. Kuitenkin McWilliamsin ym. (2009) esittelemässä tutkimuksessa jopa 40 %:ssa havainnoiduista päiväkodeista käytettiin aktiivisen leikin vähentämistä rangaistuskeinona ja vain kahdessa päiväkodissa sen lisäämistä käytettiin palkkiona lapsille. (McWilliams, Ball, Benjamin, Hales, Vaughn & Ward 2009.)

### **2.4.3 Henkilökunta**

Päiväkodin henkilökunnalla on suuri rooli lasten liikuttamisessa. Esimerkiksi amerikkalaisissa tutkimuksissa, joissa tutkittiin lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa, on todettu henkilökunnalla olevan merkittävä rooli liikunnan tarjoamisessa ja lisäämisessä. Henkilökunnan koulutuksella ja myös omalla käyttäytymisellä esimerkiksi päiväkodin pihalla on tutkimuksen mukaan huomattava vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Samoin on nähtävissä ketjureaktio – päiväkodit, joissa on enemmän panostettu liikuntaan, palkkaavat myös koulutetumpaa henkilökuntaa ja tarjoavat henkilökunnalle liikuntaan liittyvää lisäkoulutusta. (Trost ym. 2010.)

Myös Dowda ym. (2004) huomasivat tutkimuksessaan henkilökunnan koulutuksella olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa: mitä korkeammin koulutettua henkilökunta oli, sitä korkeampaa oli lasten fyysinen aktiivisuus. Gagen & Getchell (2006) ovat tutkimuksessaan huolissaan varhaiskasvattajien kyvyistä toimia liikuntakasvattajina ja liikunnan ohjaajina. Gregorin ym. (2012) slovenialaisessa tutkimuksessa jopa esitetään, että päiväkodin liikuntakasvatus pitäisi toteuttaa yhteistyössä liikunnanopettajan kanssa – liikunnanopettaja voisi konsultoida päiväkodin henkilökuntaa, auttaa heitä tekemään jokaiselle ryhmälle liikunnan vuosisuunnitelman ja olla mukana toteuttamassa erityisiä liikuntatempauksia, tarvittaessa yhteistyössä erilaisten liikuntajärjestöjen kanssa (Gregorc, Mesko, Videmsek & Stihec 2012).

Orientaation lähteillä -tutkimuksessa havaittiin, että lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyi, mitä kauempana aikuiset olivat lapsista (Reunamo ym. painossa). Sama havaittiin myös belgialaisessa ulkoliikuntaa koskevassa tutkimuksessa: lapset olivat vähemmän aktiivisia mitä enemmän henkilökuntaa oli paikalla valvomassa. Tässä tulos oli merkittävä erityisesti tyttöjen osalta. Voi olla, että lasten vapaan leikin aikana henkilökunnan passiivisuus vähentää myös lasten aktiivisuutta. Päiväkodin henkilökunnan pitäisikin miettiä omaa rooliaan lasten liikunnan lisäämisessä. McWilliamsin ym. (2009) esittelemien ohjeiden mukaan päiväkodin henkilökunnan pitäisi sekä osallistua lasten toimintaan että kannustaa heitä sanallisesti liikkumaan, mutta heidän esittelemissään tutkimuksissa 61% henkilökunnasta ei osallistunut lasten liikuntaan tai osallistui siihen vain 1-2 kertaa päivän aikana. 40%:ssa havainnoiduista päiväkodeista henkilökunta käytti sanallista kannustusta kolme kertaa päivässä tai enemmän, mutta 49%:ssa päiväkodeista sanallista kannustusta liikuntaan käytettiin vain kerran päivässä tai ei ollenkaan. (McWilliams ym. 2009.) Sama tulos havaittiin Brownin ym. (2009b) tutkimuksessa: henkilökunnan osallistuminen, mallin näyttäminen ja lasten innostaminen liikkumaan lisäisi huomattavasti lasten fyysistä aktiivisuutta vapaan leikin aikana.

#### **2.4.4 Liikuntavälineet**

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan jokaisessa päivähoitoyksikössä tulisi olla liikunnan perusvälineistö lasten saatavilla, myös omaehtoisen liikunnan aikana. Omaehtoisen liikunnan ja vapaan leikin aikana lapsille tarjottujen liikuntavälineiden on todettu lisäävän tehokkaasti lasten fyysistä aktiivisuutta (Verstraete, Cardon, De Clercq, De Bourdeaudhuij 2006). Sekä Reunamon ym. (2012) tutkimuksessa, että Trosstin ym. (2010) esittelemissä tutkimuksissa todetaan että erityisesti ympäristö, johon lapset voivat itse vaikuttaa, esimerkiksi leikkivälineitä liikuttamalla, lisää lasten fyysistä aktiivisuutta.

Liikunnan perusvälineistöön kuuluvat mm. pallot, hyppynarut, hernelussit, trampoliini, huivit, sählymailat ja erilaiset tasapainoa kehittävät välineet (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Suositusten mukaan liikuntavälineiden on oltava kestäviä ja myrkyttömiä. Stork & Sanders (2008) painottavat, että välineiden on oltava ehjiä ja lap-

sille suunnattuja ja niitä on oltava tarpeeksi, että kaikki lapset voivat liikkua samanaikaisesti. Lasten ei tulisi joutua odottamaan vuoroaan välineiden käytössä.

#### **2.4.5 Liikunta ja turvallisuus**

Liikunnan rajoittamista päiväkodissa perustellaan monesti turvallisuuskysymyksillä. Miten lasten liikuntaa sitten voitaisiin mahdollistaa päiväkodissa turvallisesti? Tuomen (2009) mukaan lapsen fyysistä aktiivisuutta ei yleensä tarvitse rajoittaa, sillä väsyessään terve lapsi pitää luonnostaan tauon liikkumisesta. Aikuisen tehtävä on kuitenkin huolehtia lasten turvallisuudesta ja turvallisesta liikkumisympäristöstä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsen ympäristön on oltava turvallinen ja lapsille tulee opettaa turvallista liikkumista omissa toimintaympäristöissään (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005). Samoin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa sanotaan, että varhaiskasvattajien tehtävä on opettaa lapsille turvallista liikkumista eri ympäristöissä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25). Ajatuksena ei siis pitäisi olla, että lapsia kiellettäisiin liikkumasta, vaan että opetettaisiin heille turvallista liikkumista ja huolehdittaisiin ympäristön turvallisuudesta. Lasten harjoittellessa motorisia perustaitoja ne automatisoituvat vähitellen ja lapsi oppii hallitsemaan liikkeitään. Tutkimusten mukaan hyvät motoriset perustaidot ehkäisevätkin lasten tapaturmia (Tuomi 2009).

## 3 Oppimisympäristö

### 3.1 Oppimisympäristön määrittelyä

Opetushallituksen julkaiseman Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) mukaan oppimisympäristö voidaan määritellä fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden sekä sosiaalisten suhteiden kokonaisuudeksi. Perusteiden mukaan oppimisympäristön on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen, ja sen on tuettava lapsen kasvua, oppimista ja terveyttä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteluonnokset (2013) myötäilevät perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita oppimisympäristön määritelmässä. Lisäksi niissä korostetaan lapsen mahdollisuutta aktiivisuuteen, liikkumiseen, leikkimiseen ja käsillä tekemiseen. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteluonnos 2013.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) taas puhutaan varhaiskasvatusympäristöstä, joka määritellään fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuudeksi. Siihen nähdään kuuluvaksi rakennetut tilat sekä materiaalit ja välineet, lähiympäristö sekä psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt. Varhaiskasvatusympäristö tulee näiden perusteiden mukaan olla esteettinen ja turvallinen ja sen tulee innostaa lapsia leikkimään, liikkumaan ja toimimaan. Ympäristössä tulee ottaa myös huomioon lasten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät seikat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

Karilan (2001) määritelmässä päiväkodin laadukkaaseen oppimisympäristöön vaikuttavat päiväkodin päiväjärjestys, välineiden sijoittelu ja laatu, tilojen ja materiaalien käyttöön liittyvät säännöt sekä henkilöstön asennoituminen. Henkilöstön asennoitumiseen liittyy se, sallitaanko lasten utelias, aktiivinen, etsivä ja tutkiva toiminta. Henkilökunnan on tunnettava lapsen kehitystä ja sen ympäristölle asettamia vaatimuksia kyetäkseen muodostamaan laadukkaan oppimisympäristön. (Karila 2001.)

### 3.2 Liikunnallinen oppimisympäristö

Oppimisympäristön ja varhaiskasvatusympäristön määritelmät sisältävät siis erityisesti varhaiskasvatuksessa mahdollisuuden liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Miksi liikunta ei siis kuitenkaan näy kaikissa päiväkodeissa osana arkea? Tutkimukset viittaavat siihen, että jo päiväkotikäiset ja alakoululaiset istuvat liian suuren osan päivästänsä, ja tämä näkyy mm. tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ilmenemisessä yhä nuoremmilla (Hakkarainen 2004). Oppimisympäristöjen määritelmässä korostetaan ympäristön merkitystä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunnallisten oppimisympäristöjen merkitys siis korostuu tulevaisuudessa. Myös Sosiaali- ja terveysministeriön uusien linjausten mukaan varhaiskasvatusyksiköiden sisä- ja ulkotilojen tulee kannustaa lapsia liikkumiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013).

Päiväkodin fyysisellä oppimisympäristöllä ja henkilökunnan toimintakäytännöillä on merkittävä vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kuten Bower, Hales, Tate, Rubin, Benjamin & Ward (2008) toteavat, on tärkeää tarjota lapsille aikaa vapaaseen liikkumiseen, mutta myös liikkumisympäristöllä ja sen järjestämisellä on merkitystä. Myös Kyhälä ym. (2012) ovat sitä mieltä, että olisi tärkeää luoda päiväkotiin fyysiseen aktiivisuuden kannustava oppimisympäristö, jonka muodostamiseen lapset saisivat itse vaikuttaa. Zimmer (2001, 87) esittää myös, että lasten liikkumista ei tulisi rajoittaa tiettyyn tuokioon tai tiettyyn tilaan, vaan liikkumisen pitäisi olla ”mahdollista, toivottua ja esteettöntä”, erityisesti mitä pienemmistä lapsista on kyse. Trostin ym. (2010) mukaan tutkijoiden ja päivähoidon työntekijöiden tulisikin miettiä, minkälaiset käytännöt ja minkälainen ympäristö parhaiten tukisi lasten fyysistä aktiivisuutta päivähoidossa.

Nuoren Suomen teettämän selvityksen mukaan alle 40%:ssa suomalaisista päiväkodeista sisätilojen liikuntaolosuhteet oli arvioitu liikunnan näkökulmasta hyväksi. Lähes kolmasosassa päiväkoteja sisätilojen liikuntamahdollisuudet arvioitiin huonoiksi. Selvityksen mukaan vain vähän yli puolella päiväkodeista oli oma erillinen sisäliikuntatila, esimerkiksi sali tai vastaava. (Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista 2009.) Bowerin ym. (2008) tutkimuksessa arvioitiin päiväkotien oppimisympäristöä fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta ja sen vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen päivähoitopäivän aikana. Ympäristöllä todettiin olevan suuri vaikutus lasten fyysisen

aktiivisuuden lisäämisessä. (Bower ym. 2008.) McWilliamsin ym. (2009) mukaan erityisesti isot tilat kannustaisivat lapsia vapaankin leikin aikana fyysistä aktiivisuutta vaativiin leikkeihin.

Tässä työssä puhun liikunnallisista oppimisympäristöistä päiväkodin sisätiloissa, joilla tarkoitan sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista ympäristöä. Siihen liittyvät päiväkodin tilat ja materiaalit, mutta myös henkilökunnan asenteet ja ajatukset sekä suhteet lapsiin ja toisiinsa.

## 4 Työyhteisön kehittäminen

Työyhteisön kehittämisessä on Multasen ym. (2004) mukaan kyse työyhteisön käytäntöjen ja toiminnan parantamisesta. Kehittämisen onnistumisessa olennaista on se, että kaikilla työyhteisön jäsenillä on mahdollisuus olla kehittämisessä mukana. Työyhteisön kehittäminen kuuluukin jokaiselle työyhteisön jäsenelle ja esimiehellä on myös oma roolinsa kehittämisprosessissa. Kehittämisestä hyötyvät yleensä sekä koko työyhteisö että yksittäinen työntekijä. Henkilöstön hyvinvoinnilla ja terveydellä voidaankin katsoa olevan yhteys työyhteisön jatkuvaan kehittämiseen. (Multanen 2004.)

### 4.1 Päiväkoti työyhteisönä

Päiväkoti on yleensä moniammatillinen työyhteisö, jossa työskentelee erilaisen koulutuksen saaneita henkilöitä erilaisissa ammattitehtävissä (Karila & Nummenmaa 2001). Yleisimpiä päiväkodeissa työskenteleviä ammattiryhmiä ovat päiväkodin johtajat, lastentarhanopettajat, lastenhoitajat, avustajat ja mahdollisesti erityislastentarhanopettajat. Samoissa ammattitehtävissä voi työskennellä hyvinkin erilaisen koulutustaustan omaavia henkilöitä, ja kaikilla työntekijöillä on oma henkilökohtainen työhistoriansa. Moniammatillisuus on parhaimmillaan sitä, että saadaan käyttöön kaikkien työntekijöiden oma erityisosaaminen ja tuodaan se osaksi yhteistä osaamista. Karila & Nummenmaa (2001, 7) puhuvat ”erilaisia perspektiivejä edustavasta osaamisesta”, jonka perusteella voidaan luoda laadullisesti uutta osaamista. Samaa mieltä on myös Venninen (2009): kaikkien mielipiteitä kuuntelemalla voidaan löytää ratkaisuja, jotka ovat muodostuneet monen eri henkilön ajatuksista.

Kaikkien työntekijöiden on oltava mukana työyhteisön kehittämisessä riippumatta koulutustaustasta ja ammattinimikkeestä. Tällöin kaikkien osaamista voidaan hyödyntää ja kaikki kokevat kehittämistehtävän omakseen.

## 4.2 Kehittämisprosessi päiväkodissa

Työyhteisön kehittäminen on prosessi, jonka kesto on vaikuttaa Multasen ym. (2004) mukaan muun muassa kehittämistavoitteiden laajuus. He luokittelevat prosessiin kuuluviksi vaiheiksi kehittämistarpeiden selvittämisen, sopimisen siitä, mitä tehdään, käytännön kehittämisen ja arvioinnin. Kehittämistyö jatkuu itse prosessin päätyttyä, sillä jos saavutettuja hyötyjä ei pidetä yllä ja vahvisteta, eivät ne jää pysyviksi. (Multanen ym. 2004.) Myös Venninen (2007) toteaa tutkimuksessaan, että uutta kehitettyä toimintaa on harjoiteltava pitkään ennen kuin se automatisoituu eikä unohdu arjen kiireissä. Vain sitä kautta uudesta toiminnasta voi tulla osa rutiinia.

Työyhteisön toimintakulttuuri on usein kehittynyt vuosien mittaan (Venninen 2007), ja kehittämisprosessilla voidaan yrittää vaikuttaa tähän toimintakulttuuriin. Karila & Nummenmaa (2001) kuvaavat kehittämisprosessia matkana, jonka päämääränä on uudenlaisten työ- ja toimintamuotojen kehittäminen. Tutuista toimintatavoista ei välttämättä ole helppo päästä eroon, kuten Karila & Nummenmaa toteavatkin: ”Rutinoituneen arjen muuttaminen vaatii aktiivista työskentelyä, siis toisin näkemistä ja toisin tekemistä.” (Karila & Nummenmaa 2001 s.109.) Toiminnan muutoksen pitäisi toteutua niin, että työntekijät ovat itse tietoisia muutoksesta. Tällainen muutos ilmenee Ojalan (2009) mukaan toiminnan lisäksi myös ajattelussa, tunteissa ja vuorovaikutuksessa.

Yksi toiminnan kehittämisen muoto on reflektio. Ojalan (2009, 28) esittelemän luonnehdinnan mukaan reflektio ”kehittää toimijoiden itsetietoisuutta kasvatuskäytännön luonteesta ja sen merkityksestä omaan toimintaan”. Reflektio on toiminnan ajattelua. Siinä kehitetään toimintaa kiinnittämällä huomiota käytäntöihin, pohditaan ja testataan erilaisia vaihtoehtoja kehittämiselle ja muutetaan toimintaa kokemusten perusteella eikä takerruta totuttuihin toimintatapoihin. Tärkeää on kriittisyys omaa toimintaa kohtaan ja yhteinen ajattelu ja pohdinta työyhteisössä. (Ojala 2009.) Havainnoinnin, dialogin ja palautteen kautta voidaan Vennisen (2009) mukaan rakentaa yhteistä jaettua ymmärrystä työyhteisössä.

Toimintakäytäntöjen kehittämisen sekä työntekijöiden ammatillisen osaamisen kehittämisen voidaan nähdä Mäkitalon (2009) mukaan olevan sekä tärkeä osa varhaiskasva-



tuksen perustyyt6 ett6 laadukkaan p6iv6hoidon edellytys. P6iv6kodissa ty6yhteis6n kehitt6misess6 on kuitenkin omat haasteensa, kuten Venninenkin (2009) on todennut: ty6ntekij6t ovat sidottuja lapsiryhm66n ja yhteist6 aikaa suunnitteluun on yleens6 vaikea l6ytt66. On todella harvinaista, ett6 koko ty6yhteis6 voisi kokoontua yhdess6 pohtimaan kehitt6misteht6v66. My6s pienemmiss6 tiimeiss6 yhteinen kehitt6miseen liittyv6 keskustelu aika on usein v6hiss6, kun samalla t6ytyy hoitaa kaikki muutkin arkeen liittyv6t asiat. Samoin p6iv6kodin henkil6kunnalle on ominaista suuri vaihtuvuus, joka vaikeuttaa kehitt6mistyyt66 ja sen jatkumoa. (Venninen 2009.) Yhteisen suunnittelu- ja reflektointiajan j6rjest6misen haasteet p6iv6kodin ty6yhteis6ss6 vaikeuttavat kaikkien ammattiryhmien osallisuuden kokemista kehitt6misteht6v6ss6.

Ty6yhteis6n kehitt6misell6 on vaikutusta my6s mahdollisiin asiakkaisiin; p6iv6hoidossa siis lapsiin ja heid6n perheisiin. Kuten Venninen (2007) tuo v6it6skirjassaan esiin, henkil6kunnan mahdollisuudet kehitt66 omaa ty6t66n ja heid6n toimintansa pohjalla olevat arvot vaikuttavat v6lillisesti my6s lasten hyvinvointiin. Ty6yhteis6n toimintatapojen kehitt6minen ja muuttaminen voivat vaikuttaa p6iv6kodissa my6s suoraan lasten toimintaan ja hyvinvointiin. T6m6n tiedostaminen tuo Vennisen (2009) mukaan erilaista vastuuta toiminnan kehitt6miseen.

## 5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Liikunnalliset oppimisympäristöt ja niiden kehittäminen ovat mietityttäneet minua jo omassa työssäni, ja Helsingin yliopiston orientaatioprojektista löytyikin omaa kiinnostusta lähellä oleva aihe, josta tutkimusongelmat kehittyivät. Kuten Roth (2005) toteaa, tutkimuskysymykset eivät yleensä synnykään tyhjästä vaan kulttuurishistoriallisessa kontekstissa, liittyen aikaisempaan sekä meneillään olevaan tutkimukseen ja tutkijan omaan kokemukseen. Aiemmin on tutkittu jonkun verran oppimisympäristön merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa itseäni kiinnostivat erityisesti henkilökunnan ajatukset liikunnallisesta oppimisympäristöstä ja sen kehittämisestä päiväkodin sisätiloissa sekä henkilökunnan asenteet lasten omaehtoista liikuntaa kohtaan.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitä tarkoittaa liikunnallinen oppimisympäristö päiväkodin henkilökunnan näkökulmasta?  
-Miten päiväkodin sisätiloja voisi henkilökunnan näkökulmasta kehittää liikunnallisemmiksi?
2. Miten henkilökunta suhtautuu lasten omaehtoiseen liikuntaan päiväkodin sisätiloissa?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnallisen oppimisympäristön kehittämiseen päiväkodissa?

## Tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus. Niin kuin laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin, tutkimuksessani keskeistä on käsitysten ja merkitysten tutkiminen ja ymmärtäminen (Hirsjärvi & Hurme 2011). Tutkimukseni voisi luokitella fenomenografiseksi tutkimukseksi, sillä pyrin erityisesti selvittämään ja ymmärtämään tutkittavien käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä, eli tässä tapauksessa liikunnallisesta oppimisympäristöstä. Fenomenografisessa tutkimuksessa ilmiötä kuvataan, vertaillaan eri ihmisten käsityksiä ilmiöstä ja myös suhteutetaan yhden ihmisen käsityksiä hänen käsityksiinsä muista samaan teemaan liittyvistä ilmiöistä. Henkilöiden käsitykset samasta ilmiöstä voivat vaihdella henkilöiden taustasta ja kokemuksista riippuen. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994.)

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus

Tutkimusmenetelmänä käytin haastattelua. Haastattelulla pyrin saamaan tietoa haastateltavien henkilöiden ajatuksista ja syistä toimia niin kuin he toimivat (Tuomi & Sarajärvi 2002). Haastattelin päiväkodin henkilökuntaa ennen kuin varsinainen kehittämis-tehtävä oli alkanut päiväkodissa. Halusin tietää, millaisia ajatuksia heillä on liikunnallisista oppimisympäristöistä ennen kehittämis-tehtävän aloittamista. Tutkimuksessani haastattelin neljää kyseisessä päiväkodissa työskentelevää työntekijää. Toteutin haastatteluni puolistrukturoituna haastatteluina eli teemahaastatteluina. Haastattelun teemat olin valinnut oman kokemukseni ja aiempien tutkimusten perusteella. (Liite 1)

Teemahaastattelussa on etukäteen laadittu valmiit teemat ja valmiita kysymyksiä mutta kuten Tuomi & Sarajärvi (2002) kirjoittavat, se on muodoltaan vapaampi kuin strukturoitu haastattelu tai kysely. Haastateltaville ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan he saivat vapaasti kertoa ajatuksistaan, kysymyksiin ei ollut oikeita vastauksia vaan pyrin löytämään tietoa heidän ajatuksistaan ja toimintatavoistaan. Haastattelutilanteessa minulla oli siis mahdollista esimerkiksi tehdä tarkentavia kysymyksiä tai muuttaa kysymysten järjestystä tarvittaessa. Tämä joustavuus onkin Tuomen & Sarajärven (2002) mukaan haastattelun suuri etu verrattuna esimerkiksi kyselylomakkeeseen. Samoin haastateltavat voivat pyytää haastattelijaa tarkentamaan kysymystä, jos eivät ole mielestään ymmärtäneet sitä täysin (Drew & Sainsbury 2013).

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä reliabiliteettiin eli toistettavuuteen, vaan uskottavuuteen ja luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2002). Haastattelukysymyksillä pyrin siis löytämään tietoa, joka on merkityksellistä tutkimuskysymysteni kannalta.

Tutkimuksessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon Hirsjärven & Hurmeen (2011) esille tuoma näkökulma, että laadullisessa tutkimuksessa kohde ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa ja haastattelut ovat aina haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tulosta. Omilla kysymyksilläni ja kysymyksenasetteluilla olen saattanut vaikuttaa haastateltavan ajatuksiin ja vastauksiin. Samaa mieltä on Roth (2005) sanoessaan, että tutkijat aktiivisesti myös luovat tutkittavaa ilmiötä eivätkä pelkästään havainnoi sitä.

Tein koehaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja ja mietin vielä sen jälkeen pitääkö kysymyksiä muokata, saanko niistä oleellista tietoa ja ymmärtääkö haastateltava kysymykset niin kuin olen ne tarkoittanut. Koehaastattelun jälkeen muokkasinkin vielä muutamaa kysymystä. Koehaastattelussa harjoittelin itse myös nauhoituslaitteen käyttöä ja haastattelukysymysten esittämistä. Toteutin koehaastattelun eri päiväkodissa kuin varsinaiset haastattelut.

Haastattelin päiväkodin työntekijöitä heidän työpaikallaan työpäivän aikana, yhtä työntekijää kerrallaan. Olin sopinut haastatteluista etukäteen päiväkodin johtajan kanssa ja johtaja oli sopinut haastattelut henkilökohtaisesti haastateltavien kanssa. Myös kunnan päivähoitopäällikkö oli tietoinen tutkimuksestani ja minulla oli lupa haastatteluihin. Nauhoitin haastattelut ja litteroin ne jälkikäteen. Haastattelun kohdejoukkona oli neljä päiväkodin työntekijää, kukin eri ammattiryhmän edustaja; päiväkodin johtaja, lastentarhanopettaja, lastenhoitaja ja erityisavustaja. Haastatteluilla pyrin saamaan selville haastateltavien omia ajatuksia, mutta silti haastateltavat olivat epävarmoja siitä, osaatko he vastata ”oikein” ja tuntuivat siksi jännittävän haastattelutilannetta. Yritin heti alussa kertoa, että näihin kysymyksiin ei ole olemassa oikeita vastauksia, vaan että olen kiinnostunut heidän omista ajatuksistaan.

Osallistuin myös kehittämisprojektin alussa muutamiin tapaamisiin, joissa olivat koolla kaikki kyseisen kunnan päiväkotien johtajat sekä Helsingin yliopiston ja Nuoren Suomen edustajia. Tapaamisissa käsiteltiin päiväkotien liikunnallisia kehitystehtäviä ja nii-

den toteuttamista. Niissä esiteltiin myös teoratietoa liikunnan merkityksestä lapselle ja orientaatioprojektin tutkimustuloksia varhaiskasvatuksen liikunnasta.

## 5.2 Aineiston analysointi

Aineiston analyysini ei voi olla täysin aineistolähtöistä, sillä aiempi tietoni ohjaa joka tapauksessa ajatusprosessiani jo tutkimuksen alusta asti ja läpi koko tutkimuksen. Minulla on tutkijana taustatietoa sekä päiväkodista ympäristönä että lasten liikunnasta. Tutkimukseni perustuu tiedolle, että lasten liikunta on merkityksellistä ja sitä tulisi lisätä päiväkodissa sekä liikuntaan liittyvälle teorialle. Tämä tieto ohjaa koko tutkimustani. Paremmin analyysini kuvaakin varmasti termi teoriasidonnainen analyysi, jossa teoria voi ohjata analyysiä, vaikka analyysi nouseekin itse aineistosta. Analyysistäni voi tunnistaa aikaisemman tiedon vaikutuksen. (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Tutkimusaihe on minulle henkilökohtaisesti tuttu ja merkityksellinen. Koska aihe on itselleni läheinen, olen yrittänyt tutkimusta tehdessäni varoa, etteivät omat asenteet ja ennakkoajatukset ohjaa liikaa tutkimuksen tekoa ja sen tulkintaa. Tutkimusta tehdessä olen pyrkinyt ottamaan huomioon, että lastentarhanopettajana myös päiväkotiympäristönä on itselleni tuttu ja minulla on sama ”hiljainen tieto” aiheesta kuin haastateltavilla. Tämä saattaa vaikuttaa helposti tutkimukseen ja sen tulkintaan; tietoa, mitä pitäisi selittää, aletaankin jo tulkita. Tärkeää olisikin Rothin (2005) mukaan osata tällaisessa tilanteessa tehdä tutusta tuntematonta ja myös kyseenalaistaa asioita.

Litteroin haastatteluaineiston haastattelujen toteuttamisen jälkeen. Litteroidessa aineisto tuli vähitellen tutummaksi ja jonkinlainen luokittelu alkoi hahmottua mielessäni. Laadulliselle tutkimukselle onkin ominaista, että aineistoa analysoidaan tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2002). Litteroituani aineiston luin sen useampaan kertaan läpi, avoimin mielin.

Aluksi pelkistin aineistoni kokoamalla kaikkien haastateltavien vastaukset kysymyksittäin. Kuten Rooth (2005) toteaa, minun täytyy tutkijana päättää, mihin aineistossani keskityn, mitä karsin pois ja mitä siitä haen, liittäen omiin tutkimuskysymyksiini. Järjestin aineiston teemoittain. Samankaltaisten kysymysten vastaukset yhdistelin tutki-

mustulosten esittelyssä ja osan vastauksista jätin käsittelemättä, sillä koin ne lopulta epäolennaiseksi tutkimuskysymyksiäni ajatellen. Mutta kuten Ruusuvuori ym. (2010) painottavat, tällaisen rajauksen on oltava perusteltu ja johdonmukainen, joten rajaukseni koskee tiettyjä kysymyksiä kaikkien haastateltavien osalta (Ruusuvuori, Nikander, Hyvärinen 2010). Laadullisessa analyysissä yksittäisiä eriäviä mielipiteitä tai lausuntoja ei voi jättää huomiotta, sillä kuten Alasuutari kirjoittaa, laadullisessa analyysissä yksikin poikkeus kumoaa säännön (Alasuutari 1994, s.33). Helposti tulisi myös valittua hyvin aihetta kuvaavia ja omia ennakko-oletuksia tukevia näytteitä vastauksista, mutta olen yrittänyt tuoda esille yksittäisetkin eriävät vastaukset (Ruusuvuori ym. 2010). Valittuani tutkimuskysymysteni kannalta olennaiset kysymykset, lähdin avaamaan ja esittelemään haastateltavien vastauksia.

Luvussa 7 esittelen aineiston samalla tulkiten sitä ja liittäen aiempaan tutkimukseen. Tutkimustulosten esittelyssä ja tulkinnassa olen pyrkinyt suurimmaksi osaksi keskustelemaan, hermeneuttiseen otteeseen. Tärkeässä osassa hermeneuttista tulkintaa ja ymmärtämistä on keskustelu, vuoropuhelu tekstin kanssa ja toisen mielipiteiden kohtaaminen omista ennakkokäsitteistä eroon pyrkien (Gadamer 1968). Pyrin kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä, henkilökunnan ajatuksia liikunnallisesta oppimisympäristöstä ja kehittämisestä, mahdollisimman tarkasti. Kuten Tuomi&Sarajärvi (2002) ilmaisevat, pyrin ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan koko analyysin ajan. Käyn haastateltavien vastauksia läpi teemoittain, useimmissa vastauksissa haastateltava kerrallaan. Haastateltavat ovat vastanneet kysymyksiin omista rooleistaan käsin ja halusin käsitellä myös vastausten eroja ja samankaltaisuuksia.

Etsin vastauksia myös sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysissä etenin Hirsjärven ja Hurmeen esittämän mallin mukaan; kokonaisuuden pilkkomisesta osiin ja sen luokitteluun ja sitä kautta synteisiin, jossa palataan takaisin kokonaisuuteen ja sen tulkintaan ja raportointiin (Hirsjärvi&Hurme 2011). Hain aineistosta toistuvia teemoja ja aiheita ja luokittelin ja analysoin niitä. Osa aiheista oli jo mielessäni, osa aiheista nousi aineistosta lukiessani sitä läpi yhä uudelleen. Roothin (2005) mukaan aiheita täytyy aktiivisesti etsiä aineistosta, ne eivät välttämättä aina ole heti nähtävissä. Erilaisia luokittelun aiheita voi löytää myös vaihtamalla välillä näkökulmaa aineistoon.

Huomasin aineistoa läpikäydessäni, että osa haastattelukysymyksistä saattoi olla jonkun verran johdattelevia ja perustuivat vahvasti omaan kokemukseeni päiväkodin toiminnasta. Aineistoa läpikäydessäni huomasin myös, että osassa kysymyksistä toistettiin jo aiemmin kysyttyä, ja toisaalta toiset kysymykset jäivät melko pinnallisiksi. Yritin kuitenkin vastauksia analysoidessani löytää vastauksista haastateltavien mielipiteet kysymyksenasetteluista huolimatta.

## 6 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

### 6.1 Haastateltavien taustat

Haastateltavat olivat toimineet työssään päiväkodissa 4-30 vuotta ja kaikki olivat olleet kyseisessä päiväkodissa töissä useamman vuoden. Kaikilla haastateltavilla oli jonkunlainen henkilökohtainen suhde liikuntaan, he harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan ja pitivät liikunnallista elämäntapaa tärkeänä. Päiväkodin henkilökunnan kesken oli myös järjestetty erilaisia liikunnallisia iltoja ja tempauksia, joten liikunta tuntui olevan heille tärkeää. Tämä saattaa ohjata heidän vastauksiaan myös lasten liikuntaa ajatellen liikunnalle myönteiseen suuntaan. Kaikilla haastateltavilla oli erilainen koulutustausta ja työtehtävä; päiväkodin johtaja, lastentarhanopettaja, lastenhoitaja ja avustaja. Seuraavissa luvuissa esittelen ja tulkiten haastateltavien vastauksia vastaus kerrallaan.

### 6.2 Haastateltavien näkemyksiä liikunnallisesta oppimisympäristöstä

Vastaajat määrittivät liikunnallisen oppimisympäristön päiväkodin jokapäiväiseen arkeen kuuluvana liikuntana. Liikunnalliseen oppimisympäristöön nähtiin kuuluvan esimerkiksi pienien liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen arjessa, liikunnan salliminen, liikuntavälineiden tarjoaminen lapsille ja esimerkiksi aamupiireihin sisällytetyt pienet liikuntaleikit. Haastateltavat vastasivat kysymykseen erilaisista näkökulmista käsin.

Johtaja: Mä nyt käsitan et se on lähtökohtasesti lapsen niinku elinympäristö. Siihen nyt sit mun näkökulmasta luetaan kaikki ne tilat missä se liikkuu, kodin tilat, ympäristön tilat, sitten tääl päiväkodissa kaikki eri tilat.

Johtaja näkee päiväkodin tilat kokonaisuutena omasta roolistaan käsin ja hän näkee myös koko päiväkodin lapsen liikuntaympäristönä. Hänen ei toisaalta tarvitse ajatella oppimisympäristöä tietyn ryhmän tai tiettyjen lapsien kohdalla, vaan hän voi miettiä yleisesti koko päiväkodin ympäristöä.

Lastentarhanopettaja: Ensinnäkin et saa liikkua, et ei aina sanota et ei saa, et ei saa tehdä, et on vähän niinku laitettu sinne sellasii virikkeitä, et saa ihan oikeesti tehdä jotain, et ne ei oo pelkäs-



tään katsomista varten, et on vähän mietitty senkin kannalta, et esimerkiksi jotain viivoja lattiaan, mitä voi tasapainoilla, jotain sellasii pienii juttuja, et se on huomioitu.

Lastentarhanopettaja näkee liikunnallisen oppimisympäristön sekä psyykkisenä ja sosiaalisena ympäristönä, jossa liikunta on sallittua, että toisaalta fyysisenä ympäristönä, jossa on mietitty ja huomioitu, miten tarjotaan lapsille virikkeitä liikuntaan.

Lastenhoitaja: No mä aattelen et aikuiset tuo sen mahdollisuuden siinä arjessa, et on mahdollisuus liikkua. Et meidän on tarjottavaa välineitä, joilla voi liikkua. Ja sitten ihan niinku arkiliikuntaa pienemmilläkin, et nouseaan jonnekin ja vaik jos mennään käsipesulle niin meil on sellaset korkkeet ni aikuinen ei nosta, vaan lapsi nousee itse ja tulee alas. Ja nousee vaikka siihen penkille laittaa haalarin ja tulee alas. Et sitä voi aika paljon laittaa arkeen sitä liikuntaa.

Lastenhoitaja ottaa esiin konkreettisia esimerkkejä oppimisympäristöstä, tässä perushoidon tilanteista. Hän työskentelee pienten ryhmässä, jossa jokainen hetki on mahdollisuus tukea lasten motoriikan kehittymistä. Zimmer (2001) kirjoittaaakin, että lasten liikkumista ei tulisi rajoittaa tiettyyn tuokioon tai tiettyyn tilaan, vaan liikkumisen pitäisi olla mahdollista kaikissa tilanteissa, erityisesti mitä pienemmistä lapsista on kyse.

Avustaja: Ihan sillä, ihan niinku aamupiiri tai jos on iltapiiri niin siihen on sit sisällytetty joku loru, mis on jumppaa, esimerkiksi meil oli sellanen fröbelin palikoiden tonttujumppa... kyl otti jaloille! mut se oli ihan kiva ku se oli vaan se 2-3 minuuttia ni lapset tykkäs ihan hirveesti siitä! Se jos on ollu ihan hirvee pakkanen et ei päästä vaikka ollenkaan ulos, ni sit semmonen 5-10 minuutin hulvaton pomppiminen ihan hulluna rentouttaa koko porukan. Et se ei tarte paljoa. Et näin mä tän aattelin niinku sisätiloissa.

Avustaja näkee liikunnallisen oppimisympäristön sisätiloissa hyvin konkreettisesti, pieninä piireihin tai päivän toimintoihin sisällytettynä hengästymisen hetkinä. Vastauksesta näkyy sekä avustajan oma innostus että lasten innostus tällaisina hetkinä.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että pienillä asioilla saa helposti liikuntaa mukaan arkeen, jos vaan jaksetaan nähdä vähän vaivaa ja ”siedetään” sitä, että liikunta on arjessa mukana. Erityisesti aikuisen omalla innostuksella, esimerkiksi, mielikuvituksella ja luovuudella nähtiin olevan tärkeä merkitys. Myös Trost ym. (2010) totesivat tutkimuksessaan aikuisen toiminnalla olevan suuri merkitys lapsen fyysisessä aktiivisuudessa.

Fyysisestä ympäristöstä haastateltavat löysivät liikuntamahdollisuuksia joka tilasta; tarvittaessa kaikki päiväkodin tilat voivat olla liikuntatiloja. Erityisesti kaikkein pienimpien ryhmässä kaikki arjen tilanteet nähtiin mahdollisuuksina motoriikan harjoitteluun: kiipeäminen itse penkille ja naulakosta vaatteita hakemaan, kiipeäminen tuolille ruokapöydässä jne. Aikuisen olisi vaan annettava lapselle tilaa kokeilla ja tehdä itse, eikä tehdä asioita lapsen puolesta tilannetta jouduttaakseen.

Johtaja: Aikuinen usein niinku jouduttaakseen asiaa, ni riisuu siit tehtävästä pois jonku osuuden, esimerkiksi sen et sä kurotat ja otat, ja sitte puet.

Johtajan vastauksessa näkyy, miten liikunnallinen oppimisympäristö on usein paljolti kiinni aikuisen asenteista ja toimintatavoista; näkeekö aikuinen liikunnan merkityksen lapsen kokonaiskehitykselle ja miten osaa ottaa sen huomioon arjessa. Lapsen motorista kehitystä tapahtuu arjen kaikissa tilanteissa ja kuten Sääkslahtikin (2005) kirjoittaa, liikkumalla lapsi oppii ja harjaannuttaa jokapäiväisessä elämässään tarvitsemiaan motorisia perustaitoja.

## **6.3 Fyysinen oppimisympäristö**

Fyysiseen liikunnalliseen oppimisympäristöön olen luokitellut kuuluvan päiväkodin eri tilat liikuntatiloina sekä liikuntavälineet ja niiden käytön arjessa. Toisaalta näihin kaikkiin liittyy myös psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, liittyen esimerkiksi aikuisten asenteisiin ja liikunnan sallimiseen.

### **6.3.1 Liikunnallinen oppimisympäristö eteisessä**

Haastateltavien mieleen tulleet eteisen liikuntamahdollisuudet olivat konkreettista arki liikuntaa – rukkasten heittoa koriin, vaatteiden paikalleen viemistä, pukemisen harjoittelua.

Johtaja: Se ois semmonen arkiliikunnan... lapsi oppis koordinaatiota, toisten huomioimista, sen pitäis olla sellanen ergonomisesti hyvin suunniteltu, siin vois olla mukavaa, siin vois olla hyvä tehdä sitä pukemaan harjoittelua.

...Pedagogisesti ajatellen siinä vois tehdä pieniä juttuja. Siinä vois olla peilejä ja sellaista, mikä edesauttais sitä..... Mun mielestä sitä ei kuitenkaan tarvitse tehdä sellaseksi, et se ei sit enää muistuttas eteistä...

Tässäkin vastauksessa näkyy johtajan rooli, hän miettii fyysistä ympäristöä suunnittelun näkökulmasta, miten eteinen voisi olla ergonomisesti suunniteltu paikka arkiliikunnalle. Kuitenkin eteinen on hänelle ensisijaisesti eteinen, ei liikuntapaikka.

Lastentarhanopettaja: No vaikkapa joku voi olla siel katossa joka roikkuu, mihin pitää, mikä ois aika korkeella, et lapsen pitää hypätä siihen, tai jotain tai heittää rukkaset johonki tiettyyn koriin tai sellaseen mihin ne laitetaan kuivumaan tai jotain, niinku sellasis arjen jutuissa.

Lastenhoitaja: No voisko se olla... Kenkien järjestelemistä, viedään hattuja näin paikalleen ja sitten myös pukemisen yhteydessä voi aina pienillä loruilla ja niinku tavallaan opettaa lorujen avulla et menee se jalka sinne pantiin ja vetämistä ja... Sit keksii tavallaan niin pienestä sitä, jos haluaa.

Lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja ideoivat konkreettisia ”arjen juttuja”, joilla voisi lisätä liikuntaa eteisessä arjen tilanteissa. Liikuntaa ja motoriikan harjoittelua voisi lisätä hyvinkin pienillä ideoilla pukemis- ja riisumistilanteissa.

Avustaja: Joo no meil oli tuolla sillan, tota, meil on olemassa sellanen nyrkkeilysäkki esimerkiksi, oli tosi kätevä juttu, siin oli kaikki jonossa. On mahalautoja löytyy ja sit on just näitä kaikkee mattokuvioita, et niinku voi vaikka saarelle hypähti tai näin.. ne on äkkii kaapista saatavana ja sä saat ne ja sit se näyttää, sit jos sä kerrot siitä tarinan et nyt ollaankin merellä ni sekin tulee siitä mun mielestä. Ei sen tarvii aina olla jumppa ja jumppasali.

Avustajalla on käytännön esimerkkejä siitä, miten lapset innostuvat liikunnasta arjen keskellä. Tärkeä liikunnalliseen oppimisympäristöön liittyvä huomio on, ettei lasten liikunnan tarvitse välttämättä tapahtua ohjatulla liikuntahetkellä tai salissa.

### **6.3.2 Liikunnallinen oppimisympäristö käytävillä ja siirtymätilanteissa**

Päiväkodin pitkät käytävät ja siirtyminen niillä nähtiin hyvänä mahdollisuutena liikkua sisällä ja lisätä liikuntaa lasten päivään. Lapsiryhmät kulkevat haastateltavien päiväkodissa päivittäin käytäviä pitkin useita kertoja päivässä syömään yhteiseen ruokalaan ja

siirtymiä oli jo nyt rikastettu liikunnalliseksi, lapsille annetaan esimerkiksi ohjeita, miten eri tavoin kävellään ja liikutaan. Myös Kyhälä ym. (2012) näkevät siirtymätilanteet tärkeinä tilanteina lisätä lapsen päivään fyysistä aktiivisuutta. Käytävillä siirtymiseen kaivattiin liikunnan lisäämistä, mutta myös jonkinlaisia sääntöjä, mitä saa tehdä ja mitä ei. Samoin käytäville ideoitiin liikuntaan innostamaan esimerkiksi tasapainoiluviivoja, merkkiin hyppäämistä, palloilua, keilausta, nyrkkeilysäkkiä. Leikkiessään ja siirtyessään paikasta toiseen lapset voisivat liikkua ikään kuin huomaamattaan.

Johtaja: Mä ajattelisin käytävää niin, et se on niinku kaupungin katu lapselle. Et ku se kulkee siellä niin sillä pitäis olla mahdollisuus tehdä samanlaisia juttuja, vähän pyörii ja hyörii... Mut ehkä mä en vois ajatella et täs on nyt kiitorata, juoskaa päätä pahkaa. Mut en haluis et sitä kauheesti rajotettais, vaan siihen luotais kans oma kulttuuri, et mitä käytävässä voi tehdä.

...Mä oon ilokseni huomannu kun meillä on tätä... näit siirtymätilanteit paljon täs isompien puolella.. et kauheen kivasti on kaikkia juttuja tehty, et vaik vielä on jonossa menty, pidetään käytävän täl puolel käytävää poismenijöit ja täl puolel sisäänmenijöit... Mut ne tekee kaikkii hassutuksii siin matkalla, et kulkee takaperin.. Et kyl se on.. se on ajatuksista ja asenteista kiinni. Sitäkään ei varmaan.. Ei sitä tarvi aina tehdä, mut sen määrän lisääminen on.. et sitä pitäis tutkia suhteessa siihen lapsiin...

Johtaja pohdiskelee vastauksessaan käytävien liikuntakulttuuria, mitä siellä voisi sallia ja mitä ei. Hän pohtii, etteivät kaikki lapset eivät voi juosta käytävällä ”päätä pahkaa”, mutta hän ei kuitenkaan haluaisi rajoittaakaan liikuntaa. Hän kokee myös, että siirtymiä on jo rikastettu liikunnalla, mutta vielä voisi enemmän miettiä miten liikuntaa lisättäisiin ja missä tilanteissa. Vastauksista huomaa, että hän on johtajan roolissa enemmänkin tilanteiden tarkkailija kuin toteuttaja.

Lastentarhanopettaja: No me aika paljon siirrytään tota pitkää käytävää pitkin et mä oon monta kertaa miettiny et siinähan olis ihan kiva mut siin jos päästää 20 lasta juoksemaan ni se ei välttämät oo hyvää jälkee et siihen pitäis miettii joku järkevä juttu. Mut mehän paljon siirrytään pitkii käytävi pitkin et siihen pystyis varmaan keksimään jotain et se olis tavallaan mielekästä mut et se olis kuitenkin hallittua. Joku potkulautahan olis kiva siinä... et vois kisata.

Lastenhoitajan vastauksessa on samankaltaista pohdintaa kuin johtajalla, ristiriitaa rajaamisen ja sallimisen välillä. Siirtymiä on paljon mutta hän kokee, että käytävälle pitäi-

si miettiä ”järkevä” tapa liikkua ison lapsiryhmän kanssa. Kuitenkin hän tuo esiin myös idean kisailusta potkulaudalla, joka rikkoo totutun käytäväliikkumisen rajoja.

Lastenhoitaja: Käytävällä voi esimerkiksi maahan piirtää jotain, tai vaikka teipillä laittaa kiinni että voi harjotella tasapainoo ja hyppimistä ja erilaisii juttui.. Tai heittää palloa, potkii palloa, meil on ainaki ollu tossa et ne on saanu sellasil pehmeillä palloilla potkii jalkapalloa siellä.

...Mä oon ainaki joskus ite tehny pienille silleen et ku siirrytään vaikka jonnekin, ni sit on vaikka ite tehny ittestään tunnelin ja sit on lapset saanu jokainen vuorollaan ryömiä siitä tunnelista ja jatkaa sit matkaa. Mut et ehkä se on vaan sitte siitä kekseliäisyydestä, et voi tehdä erilaisia tunneleita, matalia ja silleen...

Lastenhoitaja miettii käytäväliikuntaa enemmänkin omalla käytävällä, pienten ryhmässä ei ehkä siirtyminen käytävällä paikasta toiseen ole niin päivittäistä. Käytävä voisi tuoda hänen mukaansa lisää mahdollisuuksia ja tilaa liikuntaan. Toisaalta hän näkee tilaisuuden liikuntaan pienissäkin arjen hetkissä; aikuinen voi tehdä vaikka omasta kehostaan tunnelin, josta lapset ryömivät siirtyessään paikasta toiseen.

Avustaja: No meil on yleensä se et ne kädet ei lääppis noita seiniä ku me ollaan ruokasalissa. Et sillon on et kapteeni käskee, et ne on jossain muualla ku seinissä, takataskussa tai sit jossain täällä tai sit pään päälle jossain. Et niin kauan ku ei voi olla monimutkasempaa sit taas et ne jatkkin liikkuis. Sit se joku unohtuu...

Avustajalla on hyvin käytännöllinen näkökulma siirtymätilanteiden liikuntaan: Eri tavoin liikkumalla lapset eivät koskettele seiniä, mutta liian monimutkaisessa liikunnassa saattaa unohtua siirtymisen tarkoitus - päästä paikasta toiseen. Liikunnan avulla voidaan siis vaikuttaa myös ryhmänhallintaan. Orientaation lähteillä –tutkimuksessa huomattiin jopa, että enemmän liikkuvat ryhmät (fyysisesti aktiiviset ryhmät) olivat organisoituneempia ja sitoutuneempia toimintaan kuin vähemmän liikkuvat ryhmät (Reunamo ym. 2012).

### 6.3.3 Liikunnallinen oppimisympäristö ryhmätilassa ja nukkarissa

Vaikka ympäristön muokkaaminen liikunnallisemmaksi oli haastateltavien mielestä mahdollista kaikissa tiloissa, jäivät ryhmätilaan ideoidut liikuntamahdollisuudet melko vähäisiksi.

Johtaja: Siinä vois sallia niinku tällaset harjottelut, esim. pienet vois kiivetä isommalle tuolille, ja niinku sellasta harjottelua. mut et sellasen kohtuuden rajoissa, ettei ruvettais pöydille hyppeleen, mut kuitenkin ei siinäkään rajotettais. Varmasti on paljon sellasta, mitä ei tuu ajatelleeks, mitä siellä vois tehdä. Siellä vois kontata. Sinne vois tehdä leikkejä ja käyttää sillä tavalla niinku sitte monipuolisesti. Kun se ei sit sillä tavalla oo niin verrannollinen kotiin, et siin voi vähän ylittää niitä rajoja, mitä yleensä keittiössä tehdään.

Lastentarhanopettaja: Hmm.. ainaki jotain korkeuseroja voi laittaa, jotain sellasii et voi välillä nousta penkille tai vähän ylemmäs ja tota... Mitähän sitä nyt vielä vois... Kylhän sitä jotain pieniä ku oikein kehitelisi ni. Ja just ehkä jotain semmosii nurkkauksii et jossain voi heitellä palloa jos-sain osassa ja jotain sellasii.

Johtaja ja lastentarhanopettaja ideoivat ryhmätilaan pieniä, ”kohtuuden rajoissa” olevia liikuntamahdollisuuksia. Samalla näkyy ristiriita kohtuuden ja lasten rajoittamisen välillä. Toisaalta ryhmätila on usein täynnä pöytiä ja tuoleja ja muita huonekaluja, joten sitä ei välttämättä ajatella liikuntatilana vaan se on rauhoitettu istumatyöskentelyyn ja ruokailuun. Kysymys herätteli kuitenkin miettimään ryhmätilaakin liikunnallisena tilana ja ideoita huonekalujen käytöstä liikunnassa heräsi. Päiväkodin johtaja pohtii vastauksessaan ajatusta, että päiväkotia ei ole suoraan verrannollinen kotiin eikä ryhmätila keittiöön, niinpä päiväkodissa voisi ylittää niitä rajoja joita kotona on. Ryhmätilojen näkemisessä liikunnallisina tiloina tarvittaisiin ehkä uudenlaista ajattelua ja myös vaivannäköä aikuisilta. Päiväkodin tilat saatetaan nähdä staattisina eikä niitä lähdetä helposti muokkaamaan tilapäisesti, vaikka mahdollisuuksia siihen voisi olla. Samaan tulokseen on Annu Brotherus tullut tutkimuksessaan; oppimisympäristöt pysyivät muuttumattomina, vaikka ympäristön fyysisten muutokset vaikuttaisivat selvästi lapsen toimintaan ja oppimiseen (Brotherus 2004).

Nukkari nähtiin enemmänkin liikuntatilana kuin itse ryhmätila, varsinkin pienten ryhmässä ja salivuoron puuttuessa. Sinne ideoitiin ratoja ja pieniä liikuntahetkiä arjen keskellä ja aamupiirien yhteydessä ja sitä oli käytettykin ryhmissä liikuntatilana.

Johtaja: Nukkari nyt ois sitte oikein niinku se, et vois aina aatella nii, et jos ei ole jumppasalia eikä mahdollisuutta jumpata salissa, ni sit pitäis aina ajatella päiväkodissa niin, et siel nukkarissa vois pitää jumppaa, pienen ryhmän jumppaa, et siellä sais riehua ja hyppiä, pienen ryhmän jumppaa, ohjattua jumppaa ja vähemmän ohjattua, siis valvott... siis sillai ohjattua, ettei satu mitään.

Johtajan ristiriita lasten vapaan liikunnan ja valvonnan ja ohjauksen välillä näkyy monessa vastauksessa. Toisaalta hän kaipaa lasten vapaata liikuntaa, mutta toisaalta hän kokee, että sitä pitäisi erityisesti turvallisuuden takia ohjata ja valvoa.

Lastentarhanopettaja: Nyt en kyllä osaa sanoo mitäs sinne keksis... Tilana sehän on aika iso tila et sinnehän voi niinku tavallaan rakennella tilapäisesti vaikka mitä, vaikka jotain pienii ratoja ja semmosii.

Lastentarhanopettaja näkee vastauksessaan nukkarin mahdollisuudet liikuntaan vain tilapäisesti, ratoja ym. voisi rakentaa nukkariin tilapäisesti. Liikuntaa ei siis välttämättä ryhmän omissa tiloissa nähdä pysyvänä osana arkea, vaan se on jotain, jota rakennetaan tilapäisesti ja siivotaan sitten pois.

Lastenhoitaja: Meil on ollu sillon ku ei ollu tot salii ja harvoin pienet pääs sinne ni sitte oli mahdollisuus siinäkin jumpata, tehä jumpparatoja.

Avustaja: No siellä meil on just ollu näit kaikkee et just jos laittaa radion päälle tai fröbeleitä et kädet ylös kädet alas... ihan nukkarii on hyvä käyttää siihen ja sama lattialla jos on vaikka karhu nukkuu... siel on hyvää tilaa olla ringissä ja kaikki mahtuu mukaan.

Lastenhoitaja ja avustaja ovat selkeästi käyttäneet nukcaria arjessa lasten kanssa myös fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja liikuntahetkiin. Lastenhoitajan vastauksesta voi myös pohtia, miksi pienet pääsevät vain harvoin saliin. Tämä on oman kokemuksen mukaan arkea monessa päiväkodissa.

### 6.3.4 Liikunnallinen oppimisympäristö pienryhmätiloissa

Johtaja: Niin no pienryhmätiloja... No ne on kyl oikeestaan niin pieniä, et siihen lähtee oikeestaan siitä, et ehkä niissä sitte täytyis olla tosi älykäs, et keksis niihin, et mieluummin niitä on sisustettu erilaisiin leikkeihin, leikkiympäristöihin.

Lastentarhanopettaja: Kyl niitäkin voi ihan hyvin käyttää kyllä. Et meillä on tos toi pieni leikkitala ni kyl sinnekin varmaan jonnekin pienen, tietysti se on aika pienmuotoista, mut kyllä sekin mahdollistaa.

Lastenhoitaja: Voi käyttää, sinne voi tehdä sitte niinku sellasii missä voi liikkuu. Nyt meil on kotileikki mutta tota tavallaan siitäki sitte pystyis tekee.

Vastauksista näkee, että haastateltavat eivät ehkä tähän mennessä ole ajatelleet pienryhmätiloja mahdollisina liikuntatiloina. Niitä on käytetty lähinnä leikkitaloina, ja ehkä haastattelijan mieliksi yritettiin keksiä miten liikunta olisi mahdollista niissä tiloissa. Jonkun verran nähtiin kuitenkin mahdolliseksi muokata pienryhmätilojakin tarvittaessa liikunnallisemmiksi.

Avustaja: ...meilläki ku on se oma pikkutila, se on varmaan tästä ikkunaan asti, mul on ollu siellä kaks lasta sitten, meillä on tällanen Nalle Puhin liikunnallinen kirja, siin on se ketä mä ohjaan ja sitten toinen sellanen tyttö kans ja ne tykkää ihan hirveesti niistä kun nalle puh menee kyykyyn ja kaikkee tällasta. Siihen mahtuu ihan hyvin ku on kaks. ja siel on patja ja sinne saa tehtyy temppuja. Mut se on harvinaista herkkuu et sä pääset siihen et ollaan kaikki aikuiset töissä ja kaikki toimii niinku pitää toimii et sit sä voit ottaa ne kaks ja mennä sinne. Et se ei oo pelkästään vaan istumist ja kököttämistä niitten kans.

Avustaja kuitenkin näki heti pienryhmätilan mahdollisena liikuntaan ja hän olikin käyttänyt sitä muutaman lapsen kanssa liikkumiseen, vaikka tilaisuuksia siihen ei olekaan arjessa usein.

### 6.3.5 Liikunnallinen oppimisympäristö salissa

Haastateltavien päiväkodissa oli oma uusi sali, mutta päiväkodissa on niin monta lapsiryhmää, että kaikki ryhmät eivät pääse sinne edes viikoittain. Salin mahdollisuudet lii-



kuntatilana olivat kuitenkin haastateltavien mielestä merkittävät silloin kun sinne oli mahdollisuus päästä.

Johtaja: No sali on mun mielestä sisäliikuntaan oikein tosi mainio ja täytyis sisäliikuntaa harrastaa sit oikein paljon, ja nyt onneks se kulttuuri on meilläkin tosiaan jo ollut kuukauden verran käytössä.

Lastentarhanopettaja: No siellä on paljon mahdollisuuksia että siellähän on nyt ne puolapuut ja renkaat ja meillä on aika hyvä välinevarasto ja sinne saa monennäköstä ja on penkkejä ni sinne saa monipuolisen liikuntatuokioitakin ajatellen.

Lastenhoitaja: No saliin on sit mahdollisuus rakentaa kaikkee mitä keksii...

Sali oli haastatteluissa hyvin pienessä roolissa, sillä kysymyksissä olin enemmän kiinnostunut arkiympäristön näkemisestä liikunnallisina oppimisympäristöinä. Näin isossa päiväkodissa salin käyttö ei ole jokapäiväistä arkea joka ryhmällä.

### 6.3.6 Liikuntavälineet

Välineiden tarjoaminen lasten käyttöön arjessa oli yksi useasti haastatteluissa esille tullut ajatus liikunnan lisäämisessä. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että heidän päiväkodissaan on tarpeeksi liikuntavälineitä, osa kaipasi niitä lisää juuri siksi, että ne voisivat olla arjessa käytössä ympäri taloa. Näin joka ryhmään riittäisi välineitä ja ne voisivat olla lasten saatavilla. Myös Stork & Sanders (2008) painottavat liikuntavälineiden määrää: liikuntavälineitä tulisi olla päiväkodissa tarpeeksi, että lapset eivät joutuisi niitä jakamaan, vaan kaikki lapset voisivat liikkua samanaikaisesti.

Johtaja: Et onhan meil tossa salissa aika hyvät välinevalikoimat, mut sit jos niitä ruvetaan viemään tonne ryhmiin, ni sitte ehkä tarvitaan sitä välineistöäkin enemmän.

Lastenhoitaja: No ehkä ainaki jotain välineit nyt ku on iso talo ni välineit vähän sille enemmän, liikunnallisii välineitä. ...Kyl niit ois kiva et niit ois siin saatavilla ja niit pystyis vaihteleen, siin lähellä, niit ois helppo ottaa, jos ois lähellä...

Johtaja ja lastenhoitaja kokevat, että välineitä jo on, mutta niitä voisi olla enemmänkin, jotta niitä voisi olla ryhmien käytössä ja lasten käytössä olevia välineitä voisi vaihdella.

Lastenhoitaja tuo esiin, että liikuntavälineiden käyttöön ottamista helpottaisi, jos välineet olisivat jo valmiiksi esillä. Tämä ehkä lisäisi liikuntaa, kun liikuntavälineet olisivat käytössä milloin vain, eikä vain erikseen suunniteltuina hetkinä.

Avustaja: Mä luulen et meil on ihan hyvät tilat ja meil välineitäkin löytyy ton ikäsille ihan tarpeeks et just se että kun niitä lelujakin vaihdellaan ni niitäkin vaihdeltais et ne ei jää muuten käyttämättä.

...Ehkä ne pitäis olla sillä samalla tavalla enemmän niinku sammallai lelut on esillä ni olla myös näitä niinku liikunnallisii, niinku hyppynarujakin esillä olla tossa vaikka käytävällä...Et ne ois siinä esillä ni sillon ne ottais ne suoraan siit ku tullaan nukkarist, ei aina tarvi mennä tekeen sitä pöytähommaa, voi tehdä jotain muutaki.

Liikuntavälineitä ei avustajan mukaan päiväkodissa aina nähdä samankaltaisina käyttöesineinä kuin lelut, vaan ne ovat usein kaapissa lasten saavuttamattomissa, aikuisen luvan takana. Liikuntakulttuuriin vaikuttaisikin varmasti paljon, jos välineet olisivat lasten näkyvillä ja saatavilla, kuten avustaja pohtii. Kaapissa olevat välineet eivät välttämättä edes tule lasten mieleen niin, että he osaisivat niitä pyytää aikuiselta. Liikuntavälineiden esillä pitoon ei välttämättä ole päiväkodeissa totuttu, ja niitä voidaan pitää myös sen verran arvokkaina, ettei niitä raaskita antaa lasten käyttöön, vaikka Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan niiden pitäisi olla lasten saatavilla.

Liikuntavälineiden kestävyys ja turvallisuus koettiin myös tärkeiksi. Tämä on määritelty myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005). Lasten omaehtoisessa leikissä välineet saattavat lastentarhanopettajan mukaan ”joutua koville”:

Lastentarhanopettaja: No ainaki et ne on kestäviä sellasii laadukkaita ne välineet et ne kestää selasta lasten.. varsinki jos ne on sellasessa vapaassa käytössä, ni sillon ne joutuu aika koville, et jos ne on pelkästään tuokioissa, ni se on sellanen valvottu paikka, et jos lapset leikkii niillä niinku sillai et siin ei oo koko ajan aikuinen, ni sitten ne on aika kovilla kyllä. Ja niitten pitää olla tarpeeks yksinkertasia sillai et ne on turvallisia.

## 6.4 Psyykkinen ja sosiaalinen oppimisympäristö

Psyykkiseen ja sosiaaliseen liikunnalliseen oppimisympäristöön olen luokitellut kuuluvaksi aikuisten asenteet, ryhmien välisen yhteistyön, turvallisuuden, lasten aloitteet ja päiväkodin päivärytmin.

### 6.4.1 Aikuisen rooli ja asenteet

Haastateltavien vastauksissa korostuu aikuisen rooli liikunnallisen oppimisympäristön mahdollistajana. Aikuinen on vastausten mukaan yleensä se, joka antaa mahdollisuuksia liikuntaan, sallii tai kieltää liikunnan, antaa lapsille välineitä ja ideoita ja ohjaa liikuntaa. Aikuisen oma innostus nähtiin tärkeänä lasten liikuttamisessa - kun aikuinen on innostunut jostain, lapsikin innostuu siitä helpommin. Aikuisen omalla innostuksella ja omalla osallistumisella todettiin myös Brownin ym. (2009) tutkimuksessa olevan suuri merkitys, varsinkin alussa, kun lapsia yritetään innostaa liikkumaan.

Johtaja: Ja sitten aikuisten asenteita vois just tuulettaa. Mut mä uskon et päiväkodeissa on valmiutta siihen, et niitä vois ruveta pöyhimään, et mitä tehtäis missä, et ei niin rajotettais, vaan sallittais enemmän, mut sit pidettäis huoli siitä, et mitä sallitaan, et se ois liikuntaa.

Lastentarhanopettaja: Nii, usein aikuinenhan kokee kaiken kaaoksen ja sellasen mikä menee vähän et se tuntuu et se ei oo kauheen hyvä, et siin varmaan pitäis ehkä sitä asennetta miettiä, et sitä ääntähän siitä tulee, et sit se pitäis aikuisen kestää se ääni joka siitä muodostuu. Sehän se suurin juttu varmaan on, et jotenki aikuinen kokee et se ei hallitse sitä tilannetta jos se lähtee niinku ja lapset riekkuu ja sehän tarttuu se levottomuus.. Kyllä siinä varmaan aikuisellakin on pohtimisen paikkaa, että missä niitä ääniä saa kuulua näin. Se vaatii varmaan vähän sellasta pidemmän aikasta... Ensin tietysti se asenne pitää saada jotenkin, että tavallaan se... Mut miten paljon sitä jaksaa sit päivän aikana kuunnella, ku tääl kuitenkin täytyy töissä olla, et joku juttuhan siin pitäis sit, ettei se kuitenkaan mee ihan sellaseks, et väsy siihen meluun sit. Pitäis varmaan kuitenkin olla sellast, et miettii, et siin on joku pointti kuitenkin.

...No ainaki se oma suhtautuminen siihen liikuntaan, ja että vähän niinku ehkä käyttää sitä mielikuvitusta ja luovuutta et miettii miten ne... Et aika pienillä jutuillahan voi saada, jos vaan viittii nähä vähän vaivaa. Se on ehkä suurin. Ja se että siedetään sellasta et ne on siellä arjessa ja on siellä mukana.

Johtajan ja lastentarhanopettajan vastauksissa näkyy haastateltavien ristiriita lasten vapaata leikkiä ja vapaata liikuntaa kohtaan – onko aikuisen näkökulmasta päämäärätön ”riehuntaleikki” sallittavaa ja ”järkevää”, onko se liikuntaa? Tästä herää kysymys: tarvitseeko toiminnassa tosiaan aina olla aikuisen nähtävissä oleva tarkoitus, vai voisiko aikuiselle päämäärättömältä näyttävässä lasten vapaassa liikunnassa ollakin lapselle joku ”pointti”, jota hän juuri sillä hetkellä kehityksessään tarvitsee ja harjoittelee? Kuten lastentarhanopettaja toteaa vastauksessaan, tämä on ehkä suurimpia haasteita kasvattajalle erityisesti lasten omaehtoista liikuntaa toteutettaessa ja suunniteltaessa. Myös Veninen (2009) toteaa, että työn kehittämisessä on tärkeää uskaltaa myöntää, mistä tavoista pidetään kiinni vain siksi, että ne ovat aikuiselle mukavia, ja sitä kautta tiedostaa, miten toimintaa voisi muuttaa niin, että se olisi lapsille laadukkaampaa. Lastentarhanopettajan vastauksesta välittyy myös tietynlainen asenne lasten liikkumista kohtaan, se on jotain mitä pitää ”sietää” arjessa ja jonka eteen on nähtävä vaivaa. Se ei siis välttämättä ole aina toivottua ja aikuisille mieluista toimintaa. Hän saattaa viitata päiväkodin henkilökunnan yleiseen asenteeseen, johon tällä kehittämistehtävällä voitaisiin vaikuttaa.

Lastenhoitaja: Jos aikuinenki tavallaan positiivisesti suhtautuu siihen liikkumiseen, ni sit se tavallaan siirtää sitä positiivista ajattelua myös lapsiin. Ja on se sit ainaki pienillä ihan mallina, et näyttää niinku mitä voi tehdä ja...

Lastenhoitaja kokee aikuisen positiivisen asenteen liikuntaa kohtaan välittyvän lapsiin. Aikuinen on myös mallina lapsille toiminnassa, varsinkin pienten ryhmässä.

Aikuisten omilla asenteilla katsottiin siis olevan suuri merkitys liikunnallisen oppimisympäristön luomisessa. Aikuisen asenteen muutosta vaatii se, että aikuinen kestää lasten liikunnasta lähtevää ääntä ja mahdollista ”kaaosta”. Tässä kehittämistehtävässä kyse onkin ehkä enemmän asenteen ja näkökulman muutoksesta, ei niinkään isoista konkreettisista teoista, kun päiväkodin oppimisympäristöä aletaan muokata liikunnalliseksi, ja nimenomaan aikuisten asenteiden muutoksesta:

Johtaja: Mä luulin et se tulee melkein olemaan niinku tää jutun juoni, et miten sen saa tosiaan puettua niinku järkevästi sallituksi, sellaseks, et se olis kuitenkin niinku... Mut sehän vaatii nimenomaan sitä aikuisten asennetta, sitä se vaatii, ja sit just sitä et sitä et ei tuijoteta siihen keltoon, et nyt meil oli esikoulutuokio me emme voi hyödyntää tätä hetkeä, vaan täytyy olla se joustavuus muuttaa sitä oppimissuunnitelmaa sillä tavalla.. Ja sitä joustavuuttakin varmaan löy-

tyy, mut sitä täytyy löytyä rohkeutta ja uskallusta, et sen täytyy tulla siitä päiväkodin kulttuurista, et siihen lähdetään.

Aikuiselta tähän kehitystehtävään vaaditaan johtajan mukaan rohkeutta ja uskallusta sekä joustavuutta muuttaa suunnitelmia, niin kuin hän jo pohti päivärytmin kohdalla. Hän kokee, että päiväkodin yhteisellä kulttuurilla voidaan vaikuttaa tällaiseen rohkeuteen.

#### **6.4.2 Ryhmien välinen yhteistyö**

Ryhmien välisen yhteistyön koettiin vaikuttavan kehitystehtävään sekä suunnitteluvaiheessa että käytännössä arjen keskellä.

Lastentarhanopettaja: No se antaa kans paljon mahdollisuuksia et jos on hyvä yhteistyö ni sitä pystytään ehkä jonku osaamista jos joku on jossain jutussa tosi hyvä ni voidaan niinku hyödyntää sitä ja vähän puolin ja toisin ja ainakin siinä ideoinnissa. Ja useinhan ne tulee et mitä enemmän joku sanoo jotain ni joku keksii siitä jotain. Siinä mielessä hyvä et mitä enemmän ihmisä miettii yhdessä ni tulee hyvät ideoita. Ja toteutukseen ei jää sitten vaan tiettyjen ihmisten varaan, sit on vähän varaa jakaa sitä, sovitaan et sä hoidat ton. Ja se tulee jotenki kivemmin tai sillai et ei tarvi yhden ihmisen nähdä niin kauheen paljon vaivaa.

Lastenhoitaja: Kyl ainaki pienillä et jos on enemmän henkilökuntaa ni on mahdollisuutta jakaa sitä vähän pienempiin ryhmiin, ettei tarvi ottaa niin isoo porukkaa tavallan mukaan. Mut sitte naapuriryhmänki kanssa vois tehdä sillee yhteistyötä, et ottais kummastaki ryhmästä vähän niitä isompia ja tekis niille vähän jotain liikunnallist juttua.

Lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja näkevät ryhmien välisen yhteistyön tärkeäksi liikunnan mahdollistajaksi. Asioiden miettiminen ja toteuttaminen yhdessä olisi helpompaa ja yhdessä voitaisiin kehittää parempia ideoita. Vastuuta voitaisiin jakaa jo suunnitteluvaiheessa, ettei yksittäinen työntekijä kuormittuisi liikaa. Samoin monessa vastauksessa pidettiin tärkeänä sitä, että koko päiväkodin henkilökunta on kehittämistehtävässä mukana ja sitoutunut toimintaan, ja että taustalla olisi hyvä yhteishenki ja yhteinen ajatus liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä. Myös Multanen (2004) esittää, että koko työyhteisön on oltava mukana, jotta yhteinen kehittämistehtävä voisi onnistua.

Aikuisen omien mielenkiinnon kohteiden ja vahvuuksien hyödyntäminen työyhteisössä nähtiin myös merkittäväksi liikunnan lisäämisessä. Yksi idea oli, että lisäkoulutuksen käytyään päiväkodin työntekijä voisi vetää oman vahvuusalueensa liikuntaa eri ryhmille. Lapsetkin saisivat uuden aikuisen kanssa uusia kokemuksia.

Avustaja: Koska mun mielest tässä talossa on varmaan muutama jotka on käynyt sen lapsijudo-  
kurssin, tai painikurssin, he sano et heillä ainaki hiki valu ihan oikosenaan ku ne oli ollu siellä. et  
seki olis kiva sitte ku ois mahdollisuus jos heki tulis vetämään ryhmään, et sitte ku se ois vielä eri  
aikuinen ni se oiks tosi kova juttu.. et käyttäis jokaisen osaamista hyväkseen, et se ois joka ryhmäl-  
le rikkaus, eri vetäjä.

Tämä voisi olla hyvä menetelmä koulutusten annin hyödyntämiseen ja jakamiseen. Näin uusi tieto ei jäisi pelkästään sen henkilön tietoon, joka käy lisäkoulutuksen, vaan tiedosta hyötyisi koko työyhteisö.

### 6.4.3 Turvallisuus

Turvallisuusajattelu nähtiin usein esteenä liikunnalle. Vastaajat pohtivat, milloin turvallisuus on liian korostunutta lapsen luontaiseen liikkumiseen nähden ja milloin se taas on tarpeellista.

Johtaja: No lähtökohtana on varmaan se liikunnan estäminen turvallisuuden nimissä varmaan, se pahin asenne. Et turvallisuus vastaan se luontainen liikkuminen.

...Kyl mun mielest se vaikuttaa aivan hirveesti koko talossa ylipäätään et minkälainen suhde siihen liikuntaan ja miten tosiaan... No sehän lähtee ihan siit kasvatusnäkemyksestä, et ymmärtääkö sen lapsen fyysisen kehityksen ja sen vaatimukset ja jos on sit halua edesauttaa sitä, niin sitte tietysti lähtee siitä, et tarjoa niit liikuntatilaisuuksia enemmän kuin keskiverrosta. Et se on ihan totta munkin mielestä, tai lasten liikkuminen on vähentynyt, tai siis se turvallisuus on niin korostunut, tai siis se turvallisuus on niin korostunut, ettei tuu enää luontaista liikkumista.

Lähtökohtana pitäisi johtajan mukaan kuitenkin olla kasvatusnäkemys ja liikunnan merkityksen ymmärtäminen lapsen kehityksessä, ei siis aina liikunnan estäminen turvallisuuden nimissä. Tätä mieltä on myös Karila (2001) kirjoittaessaan, että henkilökunnan on tunnettava lapsen kehitystä ja sen ympäristölle asettamia vaatimuksia kyetäkseen

muodostamaan laadukkaan oppimisympäristön. Johtajan mukaan turvallisuusajattelun ei pitäisi korostua niin, että se estäisi lasten luontaisen liikkumisen.

Lastentarhanopettaja: Kyl mä nään et se turvallisuus on se kuitenkin ykkösjuttu, et ei se voi mennä sitte se liikkuminenkaan voi mennä sen edelle, et mennään koko ajan riskirajoilla, et kuitenkin sellasil turvallisilla keinoilla yrittää keksii niitä semmosii liikuntaa lisäävii juttui mitä sitte pystyy.

Lastentarhanopettajan vastuu ryhmästä ja lasten turvallisuudesta näkyy hänen vastauksestaan; hän kokee, että liikunnan on pysyttävä turvallisten rajojen sisällä ja että turvallisuus menee liikunnan edelle. Hänellä on johtajaan verrattuna tiukempi asenne turvallisuuden ja liikunnan suhteeseen.

Lastenhoitaja: No ainaki tulee ekana mieleen tossut ja sit tavallaan ehjät liikuntavälineet ja silleen... Sitte sen ikätason mukaset niinku et sellaset mitkä on sille ikätasolle tarkotettu. Ja kaikkee vois sitte taas... Meil oli pienillä noi renkaat ni kokeiltiin aikuisten kanssa et mitkä ei oo ihan vielä silleen niin katellaan yhdessä aikuisen kanssa et mitä niissä tehään.

Lastenhoitajalla on konkreettinen ehdotus liikunnan turvallisuuden lisäämiseen oikean varustuksen ja ehjien liikuntavälineiden lisäksi – ei kielletä sitä mitä lapsi ei vielä osaa, vaan aikuinen tekee yhdessä lapsen kanssa ja tutustuu lapsen kanssa yhdessä uusiin välineisiin. Eli toimitaan lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä. Kehittämistehtävässä työntekijät ehkä joutuvatkin miettimään, miten liikuntaa lisätään turvallisesti kieltämättä kuitenkaan kaikkea. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) mainitaankin, että varhaiskasvattajien tulisi poistaa lasten liikuntaan liittyviä esteitä, siis myös miettiä, miten poistaa liikoja kieltoja.

Avustaja: Aikuisen on vaan oltava, siin on sit oltava vaan aina aikuinen valvomassa, jos on mahalautoja tai tällast painimista ni se on vaan aikuisten ohjattava. Hyppynarut on eri asia kun niist näkee et niillä hypitään et ne ei oo miekkoja. Sitte ku ne ite huomaa sen mitä ne saa tehä itekseen kun tehään oikein, ei ne haluu pilatakaan sitä, et siin ois taas joku siinä valittamassa. Sen verran hokaa jo ne viisvuotiaat.

Avustaja tuo esiin valvonnan merkityksen vapaassa liikunnassa. Hän tekee myös mielenkiintoisen huomion lapsista: Kun lapset huomaavat, että saavat tehdä itsekseen jotain mieluisaa toimintaa, he eivät halua pilata saavutettua itsenäisyyttä käyttämällä välineitä väärin.

#### 6.4.4 Lasten aloitteet

Lasten haastattelu ja heidän ideoidensa kuunteleminen voisi haastateltavien mukaan tuoda aikuisillekin uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen. Myös Kyhälä ym. (2012) ovat sitä mieltä, että olisi tärkeää luoda päiväkotiin fyysiseen aktiivisuuteen kannustava oppimisympäristö, jonka muodostamiseen lapset saisivat itse vaikuttaa. Kuitenkaan lasten tekemien aloitteiden kuuntelu ei noussut esiin kovin montaa kertaa vastauksissa.

Johtaja: Et välillä vois tosiaan antaa mennä ihan niiden mukaan, et he itsekin näkisivät sen, mihiin mä voisin veikata et se helposti menee sellaseen riekkumiseen. Et näkis niinku sen, et antais niiden tehdä... Ja sitten ohjattukin liikunta ehkä maistuis kun ensin sais tehdä sen riehumisliikunnan.

Johtajan vastauksessa näkyy tässäkin epävarmuus antaa tilaa lasten omaehtoiselle liikunnalle. Hän kokee, että lasten omaehtoinen liikunta on helposti ”riekkumista” tai ”riehumisliikuntaa”, mutta toisaalta hän myös antaisi lapsille tähän välillä tilaisuuksia.

Lastentarhanopettaja: Me ollaan jonkin verran ylipäätään ruvettu ottaan nyt ylipäätään vähän enemmän ottamaan lasten mielipiteitä huomioon muussakin kuin nyt liikunnassa. Ihan kivasti sielt nousee sellasii pointteja, mitä ei itse ei välttämättä ajatelleeks. Ihan hyvä se on välillä sitäkin kautta jotain asiaa lähtee miettimään et jos ei ite keksi jotain ratkaisuu ni kyselee lapsilta et miten sitä vois ja mikä tuntuis kivalta.

Lastentarhanopettaja ehdottaa, että lapsilta voisi kysellä ideoita myös liikunnassa. Toisaalta tilanne on edelleen aikuislähtöinen, jos lasten spontaaneja liikuntaideoita tai aloitteita ei oteta arjessa huomioon muuten kuin silloin kun aikuinen kysyy lapsen mielipidettä.

Lastenhoitaja: Varmaan silleenki joskus, et ei annakaan niitä ohjeita, vaan kattoo mitä ne niillä tekee. Ettei ensimmäiseks sanokaan, et tällä tehään näin, vaan kattoo, et mitä ne keksii sillä.

Lastenhoitajan miettii, että lasten omille aloitteille ja ideoille voisi antaa tilaa esimerkiksi välineiden käytössä. Aikuisella voi olla tarkka ajatus, mitä jollakin välineellä kuuluu tehdä, mutta lapsi voikin nähdä sen aivan toisin.



Avustaja ottaa esille myös joidenkin lasten negatiivisen asenteen ohjattua liikuntaa kohtaan. Jollain lapsella voi olla ennakkoasenne, että hän ei pidä liikuntahetkistä, vaikka todellisuudessa nauttiikin itse liikkumisesta:

Avustaja: Et ku mä en ymmärrä miten viisvuotiaatkin voi olla "mä en haluu mihkään jumppatunnille". ku jos on isosisaruksia ni se tulee varmaan jostain sieltä se täytyy olla. koska sit ne on kuitenkin ihan onnessaan tuolla ku on kaikkee erilaista.

Voidaankin pohtia, onko tämä todellisuutta monen lapsen kohdalla, välittykö isosisarusten tai vanhempien asenne liikuntahetkiä kohtaan jo päiväkotikäiselle lapselle ja miten tällaisiin asenteisiin voitaisiin vaikuttaa. Toisaalta tuli esiin myös ajatus, että lapsilla voi olla vanhempien välittämä asenne myös arkiliikuntaa kohtaan – joka paikkaan kuljetaan nykyisin autolla, vaikka voisi kävelläkin. Tässä kohtaa tarvittaisiin aikuisen omaa esimerkkiä, kuten lastenhoitaja pohtii:

Lastenhoitaja: must tuntuu et se on enemmän niinku lapset jotka käy paljon niis ohjatuissa liikuntaharrastuksissa, heiät viedään autolla ja haetaan autolla, ehkä siinä ois sitä asenteen paikkaa, et joka paikkaan ei tartte mennä autolla... No ite voi tietenkin näyttää esimerkkiä siinä, et joka paikkaan ei tartte mennä autolla, jos pääsee kävellen...

#### **6.4.5 Päiväkodin päivärytmi**

Päiväkodin päivärytmi rajoittaa haastateltavien mielestä jonkun verran liikunnan toteutusta. Ruokailut ja päivälepo ovat yleensä kellonaikaan sidottuja, joten niistä ei voida joustaa. Kuitenkin he näkevät päivärytmin ulkoiluineen myös omalla tavallaan mahdollistavan liikunnan toteutusta ja sallimista. Toisaalta heräsi myös ajatuksia, voisiko päivälevon ajan sijoittaa joustavammin lasten iän ja tarpeiden mukaan ja näin mahdollistaa eri tavalla liikuntaa.

Johtaja: No tulee just mieleen se, et aika paljonhan me sit taas sillä päivälevolla kyllä estetäänkin, et kyl mun mielest niinku pienet lapset voivat mennä silloin heti puol 12-12 nukkumaan, mut sit jos ajatellaan esimerkiks isompia lapsia, et eihän niiden oo pakko just sillon 12 mennä, et jos aurinko paistaa tai ensilumi sataa, ni hyödyntää se ja siirtää sit vähän sitä rytmiä, mut se varmaan on iso haaste just päivähoidossa muuttaa sitä niinku ikätasosesti ja ryhmäkohtaisesti.

...Mut ehkä siinä vois tietysti mahdollisuuksien mukaan lisätä yksilöllisyyttä, tai sitten pitäis ainakin huomioida sitä niiden lasten... tutkia, et mihin aikaan ne ovat virkeimmillään, et vois hyödyntää sitä luontaista rytmiä, et jos nyt tuleekin vaik kaheksaks, et alkaa sallia sitä liikunta heti, kun ne ovat aktiivisimmillaan, eikä... et pitäis aina niinku siihen tilanteeseen ja sellaseen soveltaa...

Johtajan vastauksissa näkyy rohkeaaakin ideoiden heittelyä päivärytmin muokkaamiseksi lasten mukaan liikunnallisemmaksi. Johtajana hän ei ole konkreettisesti tietyn ryhmän arjessa mukana, joten hän pystyy ehkä ajattelemaan innovatiivisemmin päivän kulkua eikä ole niin kiinni tutuissa rutineissa.

Lastentarhanopettaja: Niin tietysti meil on aika varsinkin kun tää on iso talo, tietyt kellonajat mitä on aika orjallisesti et ei voi hirveesti niinku niistä luistaa. Et kylhän se tietyl taval sitä, et me ei voida jatkaa jotain kivaa juttua, vaik ois kuinka kiva, et meidän täytyy olla tiettyyn aikaan syö-mässä, et se on aika tarkkaa. Onhan siin nyt ehkä vähän varaa mutta kuitenkin se on aika paljon yritettävä pysyy siin päivärytmissä. Mut kyllähän tää päivärytmi kuitenkin antaa meille paljon mahdollisuuksia liikkumiseen että kyllä kun sen suunnittelee sillä tavalla niin kyllä sitä liikuntaa sinne ihan tarpeeksi mahtuu mukaan.

Lastentarhanopettaja näkee päivärytmin sekä sitovan tietyllä tavalla että mahdollistavan liikuntaa. Hän kokee, että liikuntaan on tarpeeksi aikaa, jos päivä on hyvin suunniteltu.

Lastenhoitaja: Jaa-a... Se ehkä mahdollistaa sen, että on aamupäivällä ja et tavallaan iltapäivällä mahdollisuus liikkua. Ja sitte tulee myös se lepo siihen, mikä on lapsille tärkeä sitte, ku on liikuttu.

Lastenhoitaja tuo esiin myös päivälevon merkityksen liikunnallisessa oppimisympäristössä. Liikunnan vastapainona tarvitaan myös lepoa ja erityisesti pienten ryhmässä päivälepo on merkittävä osa päivää.

Avustaja: No me ollaan tunti aamulla ulkona ja sit saattaa olla varmaan hyvimmässä/pahimmassa tapauksessa vajaa kaks tuntia iltapäivällä ollaan esimerkiks ulkona, riippuen tietyt keleistä, kovilla pakkasilla se kaks tuntia on kauhean kauan sitte... Meillä on yks tosi vilkas poika tossa, se veti aamulla, se veti tunnin aivan täysiä juoksi tuolla pihalla, mä sanoin et hyvä, hyvä sä kerrankin teit sen mitä mä aina jankutan sulle joka päivä, et sit kun meet ulos menet niin sit juokset, sit juokset etkä lopeta ennen huudan että nyt mee sisään. Et hän oikein ja hän nautti siitä ilmasta niin paljon, ei pelkästään jämähtäny jotain kaivamaan vaan tosiaan liikku.

Avustaja tuo esiin päivärytmissä erityisesti ulkoilun tuomat mahdollisuudet liikkumiseen. Ryhmän päivärytmiin kuuluu yleensä useampi tunti ulkoilua, ja ulkona on tilaa ja aikaa juosta ja liikkua.

Päivärytmi saattaa siis sitoa henkilökuntaa ja lapsia todellisiin aikatauluihin (esimerkiksi ruokailuajat, joista on pidettävä kiinni keittiön kanssa) mutta toisaalta myös totuttuihin rutiineihin, joista ei osata poiketa. Rutiineja ei päiväkodissa välttämättä osata katsoa uudella tavalla tilanteisiin soveltaen, johtaja ideoi kuitenkin vastauksissaan myös rutiinien rikkomista.

## **6.5 Kaikki lapset liikkumaan**

### **6.5.1 Lasten liikunta sisätiloissa tähän asti**

Vaikka kaikilla haastateltavilla oli paljon ideoita liikunnallisen oppimisympäristön kehittämiseen, kaikki heistä olivat kuitenkin sitä mieltä, että tähän asti lapset eivät ole saaneet heidän päiväkodissaan sisällä liikkua niin, että he hengästyisivät. Vain pieniä hetkiä päivän aikana ja vain osa lapsista on saattanut liikkua hengästyttävästi sisällä.

Johtaja: No on varmaan... Isommat... Mut ei säännöllisesti, satunnaisesti mä sanon et on sallittu joku riehumisjuttu, mut eihän niitä muita sitte, ku ei meilläkään aikasemmin, ku ei meillä ollu sitä salia, ni se painottu aikasemmin ulos....

Lastentarhanopettaja: En usko kyllä, jumppa on oikeestaan se ainoa, ku on isot ryhmät, meilläkin 21, ei siinä kyllä hirveen paljon sellasii... Ehkä sit sellasii jotain laululeikkei mis ollaan pompittu, sellasii saattaa olla että ne hengästyy, mut ei ne kyllä sellasis et omis vapais leikeissään ni ei.

Johtajan ja lastentarhanopettajien vastauksista näkyy, että lasten fyysinen aktiivisuus sisätiloissa on ollut hyvin satunnaista ja yleensä kiellettyä. Varsinkaan vapaan leikin aikana se ei ole ollut mahdollista. Sama on todettu tutkimuksissa, joissa on mitattu lasten fyysistä aktiivisuutta päivähoitopäivän aikana (esim. Reunamo ym. 2012). Sisällä lasten fyysinen aktiivisuus on siis yleensäkin hyvin vähäistä, yhtenä syynä lastentarhanopettaja mainitsee isot ryhmät. Myös Gubbels ym. (2011) havaitsivat tutkimuksessaan isomman ryhmän korreloivan matalamman fyysisen aktiivisuuden kanssa. Osa lapsista ei lii-

ku luonnostaan edes ulkona, vaan he valitsevat aina itse jonkun rauhallisen paikallaan olevan leikin:

Lastentarhanopettaja: Sehän se melkein se haastavin juttu se onkin, kun ne tietyt lapset aina ni ne tykkää tehdä niitä omia pieniä nyherryksiä, tuol pihallakin, vaikka aattelee että monet liikkuu tuolla pihalla paljon, mut sit on ne tietyt lapset, jotka ei liiku hirveesti, ne tekee, ne istuu jossain hiekkakasal kaivaa tai jotain.

Tässä vastauksessa näkyy, että aikuiset usein ajattelevat lasten liikkuvan aktiivisesti, mutta tarkemmalla havainnoinnilla voi huomata, että tietyt lapset eivät itse asiassa paljoa liikukaan päivän aikana. Hodges ym. (2013) viittaavat samaan ilmiöön tutkimukseensa: usein ajatellaan, että lapset ovat fyysisesti riittävän aktiivisia, vaikka he todellisuudessa olisivat suuren osan päivästä lähes paikoillaan.

Lastenhoitaja: Ehkei niin, koska kumminkin ainakin mä oon tos pienten puolella, paljon rajotetaan ettei juosta sisällä, koska siit äkkii tulee niit kolareita ja niitä, ku se motoriikka ei oo viel niin kehittyny. Mut on sit silleen tehty, et on ollu mahdollisuus mennä pelaamaan tohon käytävälle vaikka palloa. Et siin on ollu lupa juosta, et ne niinku liikkuu.

Avustaja: Vaan melkein silloin ku se on niinku järjestetty. Meil on tääl uudel puolella niin liukkaat lattiat, että me ollaan pyydetty et crocsit ei ois enää sisäkengät sun muuta, et nää on nurin heti. Et nehän jos ovet on auki ni nehän juoksis tonne toiseen päähän, ku iteki käyttää hyväks ton matkan jumppaillen, et heillä menis niin kovaks, et se ei oo enää turvallista.

Lastenhoitaja ja avustaja näkevät erityisesti turvallisuuden liikuntaa rajoittavana tekijänä sisätiloissa. Liukkailla käytävillä juokseminen kielletään helposti kaatumisen ja törmäilyn pelossa. Toisaalta Tuomen (2009) mukaan liikunta myös lisää turvallisuutta siitä kautta, että liikunnan avulla lapset oppisivat hallitsemaan liikkeitään ja tapaturmat vähenisivät.

### **6.5.2 Miten mahdollistaa kaikkien lasten liikkuminen?**

Haastateltavien vastauksissa kaikkien lasten liikkumista koskevaan kysymykseen korostui taas aikuisen rooli lasten liikuttamisessa.

Johtaja: Se ois... Pitäis jakaa lapsiryhmää ja tehdä säännöllistä havainnointia siitä... Meillähan on ollu tällanen projekti 80-luvun lopussa... Oltiin kehitelty havainnointijutut, muutenhan sä et siit ryhmästä huomioi, jos sä et tee systemaattista havainnointia lapsesta.

Johtaja näkee kaikkien lasten liikkumisen mahdolliseksi havainnoinnin ja suunnittelun avulla. Päiväkodissa oli 80-luvulla ollut liikuntaprojekti, johon kuului lasten systemaattinen havainnointi. Johtajana hänellä olisi asemansa puolesta mahdollista ottaa samanlainen havainnointikäytäntö ryhmiin käyttöön tänäkin päivänä.

Lastenhoitaja: Nii ehkä aikuisen pitäis ainaki olla aktiivinen tarjoamaan mahdollisuuksia, et niinku heittämistä tai et ottais just välineitä siihen ryhmään et mahdollistais sitä että... Tai tehdä tunnelin... tuloistakin voi tehdä tunnelin jostä ryömiä... Et ei aina tarvi olla niin hienoo...

...Kaikkihan ei oo luonnostaan niin liikkuvia sitte. Ehkä sekin että aikuinen motivoi sit niitä, et lähettääkö, mä voisin lähteä teidän kanssa, katotaan mitä kivaa keksitään. Isommilta voi kysyyki, tai he voi kertoo mistä he tykkää ja kokeillaan jotain juttuja. Pienille taas voi antaa niitä että täs ois kivat keilat et kokeillaanko miten keilataan.

Lastenhoitaja ottaa vastauksessaan huomioon eri-ikäisten lasten kanssa toimimisen - isommilta voi jo kysyä heidän ideoitaan ja houkutella sitä kautta liikkumaan, pienemmille aikuinen tuo ideoita ja tekee yhdessä lasten kanssa. Muutenkin hän näkee tärkeäksi aikuisen aktiivisen roolin lasten liikuttajana arjen pienissä hetkissä.

Avustaja: No varmaan se et ois jossain aamupiirissä tai jossain ku juteltais siitä ja kerrotais et tuolta löytyis sellasii välineitä ja tulisko jolleki joku muu mieleen et mitä ois kivahä ja ne ite sitte ottais ne esille, et just jotain... Keilailuki ois helppo järjestää sun muuta, oma-alotteisesti et siihen ois tilaa..

...No just tällä varmaan tällä korttisysteemillä ja merkkamissysteemillä, et myöskin ne jotka ei oo niin kauheen innostuneita, et nekin lähtis siihen mukaan, et sitte ku sais tehdä omassa rauhassa, et jos ei tykkää et joku kattoo, pelkää sitä arvostelua niin paljon, et sit sais tehdä sen sit omassa rauhassa

Myös avustaja näkee aikuisen roolin liikunnan mahdollistajana. Aikuinen voisi tarjota mahdollisuuksia ja välineitä lapsille päivittäin. Avustajan vastauksessa on tärkeää myös arkojen lasten huomioiminen. Eri lapset nauttivat erilaisesta liikunnasta, ja aikuisen tehtävä olisi huomata myös aremmat lapset ja auttaa heitä löytämään oma tapansa liik-

kua. Avustaja saattaa omasta roolistaan käsin huomata eri tavalla tällaiset lapset kuin muut ryhmän työntekijät.

Liikunnalliset lorut ja laulut arjessa, esimerkiksi pukemistilanteissa, tai koko ryhmän piirittelytilanteissa nähtiin myös hyväksi keinoksi saada koko ryhmän lapset liikkumaan. Toisaalta tässäkin koettiin esteeksi lapsiryhmien isot koot. Myös erilaiset teemaviikot, esimerkiksi Nuoren Suomen Vauhtivarpaat-viikot koettiin hyviksi liikunnan lisääjiksi ja kaikkien lasten liikuttajiksi. Vastaajat pohtivat myös, että tällaisten viikkojen käytäntöjä voisi käyttää hyväksi muulloinkin arjessa, mikä varmasti osaltaan on näiden teemaviikkojen tarkoituksena, juurruttaa arkeen uusia liikunnallisia käytäntöjä:

Lastentarhanopettaja: Varmaan... ne sellaset on ollu aika hyvii ollu sillon ku meil on ollu semmosii liikuntaa vähän enemmän tietyil jaksoil vaikka niit vauhtivarpaita, meil on ollu esim. aluks kun on menty ulos ni meil on ollu joku liikuntaleikki ja sit ollaan annettu vähän vihjeit et mitä voi tehdä siinä sit vapaan leikin aikana ja sit annettu vähän eri pisteitä sinne, et on ollu jossain heittoa tai jotain sellasta. Mut eihän kaikki hakeudu siihenkään, et sit meil on ollu viel sisäänmennessä joku leikki, mihin kaikkien on pitäny osallistuu.

Avustaja: Voihan se ottaa, meil on se ku on se Nuori Suomi ni se on koko viikon, meil on kuva et mikä on päivän liikunta ja sit ku on tehny ni sit on merkannu sen. Et miksei se voi olla koko ajan.

## **6.6 Henkilökunnan näkemyksiä kehittämistehtävästä**

### **6.6.1 Liikunnallisen oppimisympäristön hyödyt**

Kaikki haastateltavat näkivät liikunnallisen oppimisympäristön kehittämisen hyötynä liikunnan ilon sekä lapsille että aikuisille. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että lapset nauttivat ja ovat innoissaan liikunnasta. Liikunnasta saatava ilo ja riemu sekä liikunnan hyvät vaikutukset terveyteen, oppimiseen ja keskittymiseen nähtiin tärkeinä. Lisäksi koettiin, että yhdessä tekeminen ja liikkuminen kohottavat yhteishenkeä.

Johtaja: No mä näen sen ennen kaikkea sen ilon ja riemun, mitä liikunta tuottaa, se tuottaa sitä ennen kaikkea lapsille mut se tuottaa sitä myös aikuisille. Sit se tuottaa myös sitä terveysvaikutusta alueen lapsille, et ne saa sitä liikuntaa riittävästi. Kaikki ne hyvät vaikutukset, joita liikunnalla on. Auttaa jaksamaan ja oppimaan ja keskittymään. Mut ehkä korostaisin iloa ja riemua.

Johtaja tiedostaa liikunnan vaikutukset oppimiselle ja terveydelle, mutta haluaa erityisesti korostaa liikunnasta saatavaa iloa ja riemua, sekä lapsille että aikuisille.

Lastentarhanopettaja: No siithän on paljonkin hyötyä, sit on varmaan niille lapsille paljon iloa ja semmosta, ja sit ehkä tulee, saattas olla näin, et kun meil nyt näit siirtymii täs jonkun verran on, et jos sinne on mietitty jotain liikuntajuttuu, ni sit ne ei tuu niin sellasiks tylsiks ja semmosiks odottaviks, et lapsille on jotain tekemistä koko ajan sen ajan, et se voi olla ihan hyvä juttu osattais käyttää niit aikoja sitte ku joudutaan vähän odottelemaan hyödyks, et on jotain mielekästä tekemistä, et ei tuu sitten niitä turhautumisia lapsillekaan.

Lastentarhanopettaja näkee liikunnan hyödyt erityisesti siirtymis- ja odottamistilanteissa, jolloin lapset helposti turhautuvat. Liikunta voisi olla mielekästä tekemistä näissä tilanteissa. Tässäkin vastauksessa näkyy lastentarhanopettajan pedagoginen näkökulma lapsiryhmän hallintaan.

Lastenhoitaja: Ainakin lapset sais niinku enemmän... koska se ilo on.. ne saa iloa siit liikunnasta ja sit se liikkuminen auttaa kuitenkin sitä puheen kehittymistä, se vaikuttaa moneen asiaan, ja sit ruokahaluun ja kaikeen. On kiva nähä lasten iloo ja sekin et kylhän sä siit aina hyötyy itellekin kun sä liikut, teet sä sitte ite tossa jotain pientä arkiliikuntaa.

Lastenhoitaja näkee liikunnan hyödyt sekä lapsille että työntekijöille itselleen. Hän nauttii lasten ilosta ja toisaalta näkee, että lapsia liikuttamalla pääsee myös itse liikkumaan.

Avustaja: No kyl se tuo sitä yhteishenkeä, oppivat yhdessä tekemään ja tiimissä tekemään sitä hommaa. Ja sit et vois kuulua jokapäiväiseen elämään.

Avustaja kokee, että liikunnan kautta lapset oppivat toimimaan yhdessä. Liikunnallista oppimisympäristöstä näyttäisivät siis haastateltavien mukaan hyötyvän sekä lapset että henkilökunta.

### **6.6.2 Kehittämistehtävän mahdollisuudet**

Haastateltavat kokivat tulevan kehittämistehtävän mieluksena ja tärkeänä. Heidän mielestään siitä on hyötyä lapsille ja se voi tuoda henkilökunnalle lisää mielekkyyttä ja vaihtelua työhön. Myös Multanen (2004) tuo esille sen, että kehittämisestä hyötyvät se-

kä koko työyhteisö että yksittäinen työntekijä. Varsinkin päiväkodin johtaja näki kehittämistehtävässä monenlaisia mahdollisuuksia:

Johtaja: Positiivisia, tosi innoissaan mä oo niinku... ajattelen just sellasia mahdollisuuksia, että nää tilat saatais monipuolisempaan käyttöön, että kaikkien ei tarvitse 9-11 välillä jumpata, koska yheksästä ryhmästä kaikkia ei pääsekään sinne, vaan et siihen tulis sellasta ikäkausiälykkyyttä, et tosiaan isot vois olla ulkona ja... Mä nään, visioin paljon monenlaisia et saa nähdä, mut mä uskonkin, et se lisääntyy, ja sit jo toi käytävillä liikuntaa, se on jo sellasta aikamoista hyötyliikuntaa lapsille, kun ne saa kulkea ees taas...

...Et nyt mä toivon, et tää projekti tuo sen idean että jokainen lapsiryhmä miettii, et kuinka paljon sitä liikuntaa tulee, jossa syke nousee, kuinka paljon tulee sitä siirtymäliikuntaa... Lähettäis miettiin, et missä siin on niitä lisäämisen mahdollisuuksia. Sehän on ihan helppo, kun se on mielellisesti työstetty, luulis et sitä olis sit helppo toteuttaa, kun nyt jo näkee sellasta innovatiivista yritystä.

Johtajan toiveena kehittämistehtävälle oli siis jo olemassa olevan innovatiivisuuden lisääntyminen päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Johtajan vastauksissa näkyy muutenkin luottamus työntekijöihinsä sekä into kehittää päiväkotia liikunnallisemmaksi.

Lastentarhanopettaja: Mun mielest tää on ihan kiva ja sellanen hyödyllinen niinku. Nykylapsethan ei ihan kaikki enää ihan omasta halustaan tai sillätavalla, et se ei oo itsestäänselvyys että he liikkuvat, et musta on ihan hyvä et siihen kiinnitetään huomiota, koska se on kuitenkin tärkeä juttu, joka sitte läpi elämän pitää olla sillä tavalla hyvässä kunnossa, että voi hyvin.

Lastenhoitaja: Mun mielest se on aina eteenpäin, koska nykyään on niin paljon niinku kaikkee ylipainoo ja kaikkee, et se lapsen liikunta on niin tärkeä, ja sit moneen paikkaan viedään lapset autolla ja haetaan lapset autolla, et sellanen liikunta jää aika vähälle. Ja sit ku se on kumminki aika iso asia sit vanhemmalla iällä niinku sairauksien.. Ja sit niinku et oppis terveet elämäntavat, et must se on niinku sillai tärkeä arvo tavallaan.

Sekä lastentarhanopettaja että lastenhoitaja näkivät erityisesti lasten hyötyvän kehittämistehtävästä. Molempien vastauksissa nähdään usko liikunnallisen elämäntavan vaikutuksista jatkumona lapsen elämässä: liikunnallinen elämäntapa opitaan lapsena ja sillä on vaikutusta myöhempiin elintapoihin ja terveyteen. Sama on todettu myös monissa tutkimuksissa (kts. esim. Stork & Sanders 2008, Schneider 2008).



Avustaja: Emmä tiedä, mun mielest se on ihan kivaa, ihan hyvää vaihtelua, ja varmaan tulee taas paljon uusia ideoita, et kuin me ei olla tota hokattu, et noinki yksinkertaisesti sais taas jotain tehtyä. Ja itelle tuo motivaatio, et ei sit tunnu itestä et päivät on samanlaisia.

Avustaja näki kehittämistehtävän tuovan hyötyä sekä uusien ideoiden kautta että tuomalla omaan työhön uutta motivaatiota ja vaihtelua.

Henkilökunnalla oli myös luottamus omiin mahdollisuuksiinsa toteuttaa tehtävää. Henkilökunnan motivoituneisuus sekä oma innostus liikuntaa kohtaan näkyi kaikkien vastauksissa:

Johtaja: No mä näkisin sellasia mahdollisuuksia tai toivoisin. Mahdollisuuksia on paljon, koska perusvire on hyvä...

Lastentarhanopettaja: Kyllä mä uskon et me ollaan sellasta innokasta porukkaa, et sit ku me yhes mietitään ja keksitään sellast kivaa mitä me halutaan toteuttaa ni kyl mä uskon että me siihen kyllä pystytäänki sitte että. Varmaan löytyy ja tääl on paljon sellasii jotka tykkää itsekin liikkuu ja näkee sen liikunnan tärkeänä asiana, että varmasti kyllä on mahdollisuuksia.

Lastenhoitaja: Ehkä aikuisilla on kumminki tai meidän ikäsillä sellanen positiivinen asenne liikumista kohtaan...

Avustaja: ... Kyl mun mielestä löytyy asennetta ja tämmöstä. Meil oli viime keväänäkin niin et joka kuukausi joku ryhmä järjesti jonku liikuntajutun aikuisille työpäivän jälkeen, et oli pesäpallo ja zumbaa ja tällasta, joka ryhmä sit valitsi aina. Et kyllä meil on aina liikuttu.

Myös päiväkodin tilat, erityisesti uusi sali ja pitkät käytävät nähtiin mahdollisuutena lisätä liikuntaa sisätiloissa.

### **6.6.3 Kehittämistehtävän haasteet**

Liikunnallisen oppimisympäristön kehittämisessä nähtiin myös ongelmia ja haasteita, lähinnä henkilökunnan riittävyyteen ja resursseihin liittyviä. Koettiin, että arjessa ei ole tarpeeksi aikaa suunnitteluun ja usein henkilökunnan poissaolot vesittävät jo tehdyt suunnitelmat. Samat haasteet on todennut myös Venninen (2009) pohtiessaan päiväkotia työn kehittämisen ympäristönä.

Johtaja: ...mut uhkiks muodostuu sit nää tämmöset... jos on esim. liian vähän henkilökuntaa ja ei voi niinku toteuttaa, ni sitte tulee se semmonen et pakko laistaa, et mennään niinku arki kerrallaan. Se on päivähoiton karmein tulevaisuudennäkymä, ettei tehdä mitään sen takia, ettei mukamas voida. Mä pitäisin kynsin hampain kiinni siitä, et olis sitä suunnitelmaa, sen pitäis olla sellasta et vois se sijainenkin hypätä siihen mukaan. Et kyl se suunnittelu ja suunnittelun johtaminen on sellanen.. Et oikeesti mä näen tän suureks haasteeks itselleni mut ehkä toivottavasti huomaat, et mä oon kyl tosi innostunu siihen, et mun mielestä on ihanaa lähteä tähän mukaan, et se muuttais vähän... Sit jos se kulttuuri jää tänne elämään, niin sit se kantaa vaik ihmiset muuttuis.

...Ensinnäkin tietysti että saisi niinku aikaa viedä sitä suunnitelmaa hyvin eteenpäin, et pystyis tekeen niin, et koko henkilökunta on siin mukana. Koska jos joku jää sen suunnittelun ulkopuolelle, niin se ei sitte siihen liity. Et se pitäis varmistaa se motivaatiotaso et haluaa viedä sitä eteenpäin. Nyt niit välineitä ja tiloja on, sit on vaan se niiden käyttö ja niistä sopiminen. Yhteishenkee vaatii paljon ja sellasta ponnistusta. Sen mä näkisin suurimmaks haasteeks, et saisi sen henkilökunnan sitoutuun siihen, et ne lähtee mukaan.

Johtaja joutuu arjessa koordinoimaan henkilökunnan riittävyyttä ja resursseja ja huoli henkilökunnan riittävyydestä tulee esiin johtajan vastauksissa. Hän näkee kuitenkin tärkeäksi, että pystyttäisiin tekemään suunnitelmia ja toteuttamaan niitä. Kuitenkin suurimpana haasteena hän näkee koko henkilökunnan sitoutumisen kehittämistehtävään.

Lastentarhanopettaja: No resursseja en mä tiedä tarviiko välttämättä.. ehkä siihen kohtaan ku mietitään ni siihen tarvitaan ainakin sitä aikaa. Ei me ainakaan päiväsaikaan pystytä tästä irrottautumaan ja miettii semmosii ku se ryhmä pyörii koko ajan, et ehkä siihen kohtaan, et olis semmonen rauhallinen miettii niitä ihan oikeesti.

...Ensin just ne asenteet pitäis saada kaikille koko henkilöstölle ja varmaan niinku meil on kaikel erilainen koulutustausta ja sillä tavalla et ehkä joku yhteinen juttu, mis kerrataan miten tärkeet se on, et se vaikuttaa kaikkeen lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tietysti varmaan lastentarhanopettajille se on varmaan kaikille selvää, mut sit välttämättä jolleen avustajille ja muille, et sit pitäis kaikille olla joku sellanen mis kerrattais et miksi tehdään, vähän sellasii perustelui sillä tavalla ni mä uskon et se ehkä sitten lähtis kantamaan paremmin, kun kaikilla olis vähän sit sellanen yhteinen, tai tiedettäis miksi niitten hyvien asioiden puolesta pitää nyt tämmösii juttui miettii.

Lastentarhanopettaja on huolissaan siitä, että eri koulutustaustan omaavilla ihmisillä ei ole samanlaista pedagogista näkemystä liikunnan hyödyistä. Dowdan ym. (2004) tutkimuksen mukaan henkilökunnan koulutuksella onkin vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Lastentarhanopettaja kaipasi kehitystehtävälle yhteistä aloitusta, jossa kerrot-

taisiin kaikille, miksi juuri liikunnallinen kehittämistehtävä on tärkeä lasten kehitykselle. Lastentarhanopettaja kaipasi myös mahdollisuutta suunnittelu-aikaan irti lapsiryhmästä.

Avustaja: Varmaan sit just se aikuisten riittäminen joka paikkaan. Mä luulen et meil on ihan hyvät tilat ja meil välineitäkin löytyy ton ikäsilte ihan tarpeeks et just se että kun niitä lelujakin vaihdellaan ni niitäkin vaihdeltais et ne ei jää muuten käyttämättä. Mut et hyvin suunniteltuna.

Avustajan vastauksissa näkyy myös huoli henkilökunnan riittävyydestä, mutta usko hyvin suunnitellun toiminnan mahdollisuuksiin.

Tärkeää kehitystehtävän toteuttamisessa olisi siis haastateltavien mielestä aika, suunnittelu ja johtaminen. Johtajankin on nähtävä suunnittelun ja suunnitelmien toteuttamisen merkitys ja mahdollistettava työntekijöille aikaa suunnitteluun ja resursseja toteuttamiseen. Koettiin myös, että koko henkilökunnan on oltava mukana kehittämistehtävässä, että kaikki osallistuisivat kehittämiseen.

Kaikki haastateltavat kaipasivat lisää liikunnallista lisäkoulutusta, vaikka osalla oli jo kokemusta erilaisista liikunnan koulutuksista. Lisäkoulutus tuo usein lisää intoa ja varmuutta liikunnan toteuttamiseen, vaikka se aina ei välttämättä varsinaisesti uutta tietoa tuottaisikaan.

#### **6.6.4 Kehittämistehtävän vaikuttavuus**

Kaikki vastaajat uskoivat, että kehittämistehtävällä voidaan saada pysyviä muutoksia aikaan työyhteisössä.

Johtaja: No nyt kyllä tuntuu, että vois saada tässä tilanteessa, kun on saatu just jumppasali, jossa on renkaat ja narut ja varasto, jossa on liikuntavälineitä runsaasti... Toivosin ja uskon, että tällä saadaan aikaseks. Et sitten kun se välineistö on, ni sitte ne pysyvät muutokset, vaikka ne välillä jäis unholaan, ni ne on sitte helppo elvyttää, kun on mahdollisuus.

Johtajan vastauksessa näkyy usko kehittämistehtävään sekä henkilökuntaan ja myös tilojen ja liikuntavälineiden vaikutukseen. Muutoksen pysyvyys näkyisi siinä, että se ei häviä vaan säilyy taustalla ja on taas elvytettävissä käyttöön myöhemmin, vaikka välillä jäisikin ”unholaan”.

Lastentarhanopettaja: Uskon, kyl mä uskon että voi saada paljonkin ja ehkä alkaa miettimään niitä asioita tässä arjessa ja näkemään, mihin ja missä kohtaa voi mahdollisesti hyötykäyttää ja näin. Et kyl mä uskon et sillä ihan pysyviäkin voi saada aikaseks.

Lastentarhanopettajakin usko, että reflektiivisen kehittämisen kautta päiväkodissa voidaan saada paljon ja saada pysyvääkin muutosta aikaan. Hän kokee, että miettimällä asioita arjessa voidaan nähdä uusia liikunnan mahdollisuuksia ja muuttaa toimintaa. Kuten Ojalakin (2009) kirjoittaa, kiinnittämällä huomiota käytäntöihin, pohtimalla ja kokeilemalla uusia toimintamalleja voidaan kehittää toimintaa.

Lastenhoitaja: Kyl mä uskon, kyl mä uskon et sil sais.

Avustaja: Nii jos siin on esimerkiks koko iso puoli mukana tai pienten puolelta tai näin et ku ihmiset vaihtuu taas syksynä, et jos se olis osa rutiinia ni kyl se sit jatkuu, et oli siel kuka tahansa aikuisena ni pystyy jatkamaan sitä...

Avustajan vastauksesta näkyy sama ajatus kuin johtajan vastauksesta – jos uudesta toiminnasta tulee osa rutiinia, se jatkuu. Muutos voi siis olla pysyvä, jos koko päiväkotitoiminta on siinä mukana. Silloin ei edes henkilökunnan vaihtuminen tai työntekijöiden siirtyminen ryhmästä toiseen haittaa, vaan kehitetty toiminta voi jatkua. Myös Venninen (2007) toteaa tutkimuksessaan, että kehitetyn toiminnan on tultava osaksi rutiinia, ettei se jää muiden arjen kiireiden alle.

Vastauksissa voi nähdä samoja elementtejä, joita Karila (2001) kuvaa työyhteisön toimintakulttuurin kehittämisessä; tärkeää on yhteinen visio ja tavoitteet. Sitä kautta päästään osaamisen analyysiin ja toimintaan. Karila vertaakin toimintakulttuurin kehittämistä yhteisölliseen matkaan. Kehittämistehtävän aikana työyhteisön on pohdittava työyhteisön toimintakulttuuria sekä työntekijöiden omia ajattelu- ja toimintatapoja, pyrkiä mykseenä kehittää toimintaa yhdessä. (Karila 2001.)

## 6.7 Sisällönanalyysiä tuloksista

Vastaajat määrittivät ja pohtivat siis liikunnallista oppimisympäristöä ja liikunnan lisäämistä arjessa sekä fyysisen oppimisympäristön että psyykkisen ja sosiaalisen oppimisympäristön näkökulmasta. Fyysiseen ympäristöön, välineisiin, tiloihin ja niiden käyttöön ja muokkaamiseen liikunnallisemmaksi viitattiin vastauksissa 44 kertaa. Psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, aikuisten asenteisiin ja ryhmän toimintaan viitattiin yhteensä 46 kertaa. Liikunnallinen oppimisympäristö käsitettiin siis yhtä lailla sekä lapsen fyysisenä että psyykkisenä ja sosiaalisena ympäristönä.

Liikunnan lisääminen arjen rutiineihin, esimerkiksi pukemistilanteisiin ja siirtymätilanteisiin nousi vastauksissa esiin 19 kertaa. Liikunnan lisääminen toimintahetkiin mainittiin kahdeksan kertaa ja järjestetyt liikuntatuokiot 14 kertaa. Liikunnalliseen oppimisympäristöön nähtiin siis kuuluvan sekä arkiliikunta että ohjattu liikunta.

Lähes kaikki haastateltavien liikuntaa lisäävät ideat olivat aikuislähtöisiä (n.50kpl). Lapsista lähteviä ideoita tuli vastauksissa esiin vajaa kymmenen, niistäkin suurin osa vastauksena kysymykseen lasten aloitteiden huomioimisesta. Vastaajat näkivät liikunnallisen oppimisympäristön kehittämisen melko aikuislähtöisenä. Vaikka tässä kehittämistehtävässä on vahvasti kyse aikuisten asenteiden ja toimintatapojen muutoksesta, on ehkä yllättävää, miten vähän haastateltavat tuovat esiin lapsista lähtevää liikuntaa. Kuitenkin on tutkittu, että lasten fyysinen aktiivisuus on yleensä matalinta juuri aikuisen ohjaamassa toiminnassa (Reunamo ym. 2012).

Useissa vastauksissa näkyvät sanat valvottu, mielekäs, suunniteltu. Lasten omaehtoinen liikunta tai fyysisesti aktiivinen leikki mainittiin 14 vastauksessa, mutta varsinkin johtajan ja lastentarhanopettajan vastauksissa tulee useasti esiin ristiriita aikuisen ohjaaman ja lasten omaehtoisen liikunnan välillä. Koetaan, että lasten pitäisi antaa liikkua, mutta siihen kaivataan kuitenkin valvontaa ja mielekkyyttä. Vastauksissa tuli yhteensä 15 kertaa esille ristiriitainen asenne liikuntaa ja sen sallimista kohtaan, yleensä liittyen juuri valvontaan ja turvallisuuteen tai liikunnan mielekkyyteen. Muutenkin vastaukset olivat melko maltillisia, liikunnasta oltiin innostuneita ja sitä haluttiin lisätä lasten arkeen, mutta kukaan ei ehdottanut kovin radikaaleja, tavallisista rutiineista poikkeavia ideoita liikunnan lisäämiseksi.

Turvallisuusnäkökulma tuli esiin liikunnan esteenä vastauksissa 11 kertaa. Turvallisuuden koettiin rajoittavan välillä liikaa lasten liikuntaa sisätiloissa, mutta osa haastateltavista koki kuitenkin, että turvallisuuden on mentävä liikunnan lisäämisen edelle.

Päiväkodin tilat ja liikuntavälineet koettiin 23 vastauksessa liikuntaa mahdollistaviksi resursseiksi, kuusi kertaa mainittiin välineiden puute tai tilat liikunnan vähentäjänä tai esteenä. Päiväkodin tiloihin ja välineisiin oltiin siis melko tyytyväisiä ja koettiin, että ne mahdollistavat liikunnallisen oppimisympäristön kehittämistä. Lisää henkilöresursseja kaivattiin tai henkilökunnan puute mainittiin liikuntaa estävänä tekijänä viidessä vastauksessa.

Henkilökunnan asenteet mainittiin kahdeksan kertaa liikunnan esteenä ja seitsemän kertaa liikunnan mahdollistajana. Koettiin siis, että toisaalta päiväkodin työntekijöillä on myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, mutta silti myös, että asenteita pitäisi vielä muokata myönteisemmiksi. Kehittämistehtävä ja sen kautta tuleva tieto nähtiin yhtenä mahdollisuutena vaikuttaa asenteisiin. Liikunnan lapsille tuottama ilo mainittiin vastauksissa seitsemän kertaa ja muut myönteiset vaikutukset terveydelle ja oppimiselle viisi kertaa.

Lapsista puhuttiin vastauksissa yleensä ryhmänä tai yleisesti lapsina. Tyttöjen tai poikien liikuntaa ei mainittu erikseen millään tavalla, vastauksissa mainittiin vain kerran esimerkin omaisesti sana tyttö ja kerran sana poika. Vähän liikkuvat tai arat lapset mainittiin neljässä vastauksessa, vilkkaat tai aktiiviset lapset kolmessa vastauksessa. Eri-tyislapsista oli yksi maininta. Vastauksissa ei noussut siis juurikaan erilaisten yksilöiden huomioiminen liikunnallisessa oppimisympäristössä, vaikka juuri tämä olisi Kyhälän ym. (2012) mielestä tärkeää liikunnan suunnittelussa.

## **6.8 Vastaajien roolit**

Haastateltavien vastauksista voi nähdä heidän erilaiset roolinsa päiväkodin työyhteisössä sekä erilaiset ammattitehtävät.

Meiän täytyis, se on... meil ei nyt enää oo tiloista puutetta, me ollaan saatu uudet tilat käyttöön, nyt meillä on sit tää asennemuokkaus käynnissä, sen takia just mielellään lähtikin tähän tutkimukseen. Kun on niin monta ryhmää, niistä tulee siis ikäkausiryhmiä niin pitkälle, sitte vois niin hyvin soveltaa ja käyttää monipuolisesti. Isommat siirtää päivälepoa yhteen, puoli yhteen, silloin kaikki mahtuis tekeen kaikkea. Sit se on niinku se... pikkusen vaatii sellasta sisäistä tuuletusta, et katotaan mihin päästään..

Päiväkodin johtajan vastauksista näkee, että hän ajattelee johtajan asemassaan kehitystehtävää kokonaisuudessaan koko päiväkodin kannalta ja toisaalta myös yleisesti lasten kannalta. Johtajana hänellä on mahdollisuus heittää ilmaan ideoita ja ajatuksia eri tavalla kuin ryhmässä toimivilla työntekijöillä. Hän ei niinkään ehdota konkreettisia ratkaisuja tilanteisiin, vaan pohtii vastauksia yleisellä tasolla. Hän näkee päiväkodin tilat kokonaisuutena eikä ehkä ajattele yksittäisiä tiettyjä lapsia vaan yleisesti lasta ja lapsen kehitystä. Johtajana hänellä on myös erilainen rooli kehittämistehtävässä kuin muilla työntekijöillä. Hänen tehtävänään on johtaa myös kehittämistehtävää ja saada työntekijät mukaan siihen.

Lastentarhanopettaja: Ensinnäkin et saa liikkua, et ei aina sanota et ei saa, et ei saa tehdä, et on vähän niinku laitettu sinne sellasii virikkeitä, et saa ihan oikeesti tehdä jotain, et ne ei oo pelkäämään katsomista varten, et on vähän mietitty senkin kannalta, et esimerkiksi jotain viivoja lattiaan, mitä voi tasapainoilla, jotain sellasii pienii juttuja, et se on huomioitu.

Lastentarhanopettaja pohtii näkökulmia monessa vastauksessaan pedagogisesta näkökulmasta mutta liittää vastaukset myös konkreettisesti omaan käytännön työhönsä. Hänellä on lastentarhanopettajana vastuu lapsiryhmän pedagogisen toiminnan suunnittelusta ja muutenkin hän ehkä kokee suurempaa vastuuta lasten kehityksestä ja turvallisuudesta kuin tiimin muut työntekijät.

Lastenhoitaja: No mä aattelen et aikuiset tuo sen mahdollisuuden siinä arjessa, et on mahdollisuus liikkua. Et meiän on tarjottavaa välineitä, joilla voi liikkua. Ja sitten ihan niinku arkiliikuntaa pienemmilläkin, et nouseaan jonnekin ja vaik jos mennään käsipesulle niin meil on sellaset korkkeet ni aikuinen ei nosta, vaan lapsi nousee itse ja tulee alas. Ja nousee vaikka siihen penkille laittaa haalarin ja tulee alas. Et sitä voi aika paljon laittaa arkeen sitä liikuntaa.

Lastenhoitajan vastaukset liittyvät usein käytännön työhön ja perushoittoon ja konkreettisesti siihen ryhmään, jossa hän työskentelee. Hänellä on konkreettisia ideoita ja esi-

merkkejä liikunnan lisäämiseen. Vastauksissa näkyy monesti lapsilähtöinen ote työhön ja lasten huomioiminen yksilöllisesti.

Avustaja: No siellä meil on just ollu näit kaikkee et just jos laittaa radion päälle tai fröbeleitä et kädet ylös kädet alas... ihan nukkarii on hyvä käyttää siihen ja sama lattialla jos on vaikka karhu nukkuu... siel on hyvää tilaa olla ringissä ja kaikki mahtuu mukaan.

Avustajan vastaukset ovat kaikkein eniten sidottuja konkretiaan ja arkeen, yksittäisiin hetkiin. Hän kertoo käytännön esimerkkejä lapsista, heidän jutuistaan ja toiminnastaan. Hän tuo myös vastauksissaan monesti esille sen, miten lapset iloitsevat ja nauttivat päästessään liikkumaan. Avustajan roolissa ei ehkä voi niin paljon vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen ryhmätasolla, enemmänkin avustaja voi vaikuttaa kohtaamisiin lasten kanssa arjessa ja vaikuttaa sitä kautta liikunnan lisäämiseen.

Päiväkotityölle ominaista onkin moniammatillisuus ja voidaan ajatella, että kehittämis-tehtävässä tarvitaan yhtä paljon näitä kaikkia näkökulmia, sekä innovatiivisia ideoita ja pedagogiikkaa että näkemyksiä käytännön arjesta ja perushoidosta. Juuri moniammatillisuuden kautta syntyykin Karilan & Nummenmaan (2001) mukaan uutta osaamista, kun kaikkien koulutusta ja osaamista osataan käyttää hyödyksi työyhteisössä.



## 7 Luotettavuus

Kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin, tärkeää on tutkimukseni uskottavuus ja luotettavuus. Pyrin ymmärtämään tutkimaani ilmiötä, en niinkään selittämään sitä. Tutkimukseni on otannaltaan hyvin suppea. Kuitenkaan laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituskaan pyrkiä selittämään ilmiötä tutkimisyksiköiden suuren joukon avulla. (Alasuutari 1993.)

Tärkeää uskottavuuden kannalta on tutkimuksen kokonaisuus ja johdonmukaisuus sekä läpinäkyvyys (Tuomi&Sarajärvi 2002). Tutkimusraportissa olen pyrkinyt tuomaan selkeästi esille tutkimukseni kohteen ja tarkoituksen ja oman suhteeni siihen. Olen myös esitellyt yksityiskohtaisesti käyttämäni aineistonkeruumenetelmän, menetelmiin ja aineiston valintaan johtaneet perusteet ja aineiston analyysimenetelmät, jotta lukija voi muodostaa oman käsityksensä siitä, miten tutkimus on tehty ja voi näin arvioida tuloksia.

Tutkimukseni kohteena oli yhden päiväkodin kehittämistehtävä ja henkilökunnan ajatukset siitä. Esittelemällä tutkimuksen kulun mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja johdonmukaisesti vahvistan tutkimuksen luotettavuutta. Olen yrittänyt esitellä tulokset mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti, vaikka koin tulosten esittelyn ja järjestämisen alkuun haastavaksi. Jonkun verran olisin voinut vieläkin karsia ja tiivistää tuloksia selkeämmän esittelyn aikaansaamiseksi.

Luotettavuuteen vaikuttaa myös tietoisuus siitä, miten helposti tutkimus ja tutkimustulokset on siirrettävissä (Eskola & Suoranta 1998). Saman tutkimuksen voisi toteuttaa toisessakin päiväkodissa, jossa tavoitteena olisi lisätä liikuntaa päiväkodin arkeen. Tulokset saattaisivat olla jonkun verran erilaisia, riippuen erityisesti päiväkodin fyysisestä ympäristöstä, resursseista ja henkilökunnan innokkuudesta ja asenteista. Toisaalta päiväkodin arki ja päivärytmi ovat suomalaisissa päiväkodeissa hyvin samankaltaisia, joten arkiliikuntaa lisäävät ehdotukset saattaisivat olla hyvinkin samanlaisia eri päiväkodeissa. Kuitenkaan kysymys ei ole tutkimuksen toistettavuudesta, sillä kuten Syrjälä ym. (1994, 130) tuovat esiin, olen itse tutkijana myös ”tutkimusmittari” eikä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta näin ollen voi tarkastella tutkimusta toistamalla.

Olen myös tuonut esille, että olen tietoinen siitä, että omat opintoni ja työskentelyni alalla sekä omat ennakkokäsitykseni aiheesta ovat vaikuttaneet tutkimuksen toteutukseen ja sen analyysiin. Omat ennakko-oletukseni ohjasivat jo kysymysten asettelua ja muotoilua. Myös sekä teoriaan että tulkintaan ohjautuu helposti omaa näkemystä ja ennakko-olettamusta tukevia tekstejä ja lausuntoja, olen koettanut olla tästä tietoinen aineistoa analysoidessani.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa Syrjälän ym. (1994) mukaan erityisesti se, miten aitoa ja relevanttia aineisto on, eli vastaavatko haastateltavat niihin kysymyksiin joita esitän ja puhummeko samasta aiheesta ja onko aineisto relevanttia tutkimuskysymysten kannalta. Tutkimus vastaa mielestäni asettamiini tutkimuskysymyksiin haastateltavien osalta. Vastauksista ei voi tehdä yleistystä, mutta niistä saa kuvaa nimenomaan tämän päiväkodin henkilökunnan ajatuksista ja asenteista liikunnallisia oppimisympäristöjä ja lasten liikuntaa kohtaan. Laajemmassa tutkimuksessa, jossa olisin haastatellut henkilökuntaa useammassa eri päiväkodissa tai saman päiväkodin kaikkia työntekijöitä, olisin voinut saada yleistettävämpiä tuloksia.

Tutkimukseni vahvistuvuuteen vaikuttaa se, että haastatteluiden tulokset sekä niistä tekemäni tulkinnat saavat tukea aiemmista lasten liikuntaa tarkastelleista tutkimuksista ja niiden tuloksista (Eskola & Suoranta 1998).

Tutkimusraportissani en tuo esille tutkimuskohteena olevan päiväkodin tai kunnan nimeä, jottei haastateltavia voida tunnistaa heidän vastauksistaan. Muokkasin myös päiväkodin tekemää liikuntasuunnitelmaa (Liite 2) niin, että päiväkotia ei siitä pysty tunnistamaan. Tämä vahvistaa tutkimuksen eettisyyttä.

## 8 Pohdintaa

Tutkimuksen tekeminen päiväkodin liikunnallisista oppimisympäristöistä on ollut mielenkiintoista ja ajatuksia herättävää. Liikuntaan liittyvään kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin perehtyminen antoi lisää taustatietoa aiheesta ja haastatteluista sain vastaukset esittämiini tutkimuskysymyksiin.

Liikunnallinen oppimisympäristö koettiin haastateltavien vastauksissa sekä fyysisenä että psyykkisenä ja sosiaalisena ympäristönä, jossa aikuinen tarjoaa lapsille arjessa mahdollisuuksia liikuntaan. Aikuinen toimii sekä mallina että liikunnan järjestäjänä ja mahdollistajana. Liikuntaa voisi haastateltavien mukaan lisätä sisätiloihin ja siirtymätilanteisiin pienillä arjen ratkaisuilla päiväkodin eri tiloissa ja tarjoamalla liikuntavälineitä lasten käyttöön. Myös toimintatuokioihin ja aamupiireihin voisi lisätä liikuntaa esimerkiksi liikunnallisten laulujen ja lorujen avulla.

Liikunnallisen oppimisympäristön kehittäminen päiväkodin sisätiloissa tuntuisi tämän tutkimuksen perusteella olevan ennen kaikkea aikuisten asenteen ja toimintatapojen muutoksen paikka. Haastateltavien päiväkodissa oli resursseja, ideoita ja innostusta liikuntaan, mutta silti haastatteluhetkellä lapset eivät saaneet sisällä liikkua niin, että he hengästyisivät. Aikuisten asenteet ja turvallisuuskysymykset tuntuivat olevan suurimmat esteet lasten liikunnalle. Lasten vapaata liikkumista kohtaan ilmeni ristiriitaisia tunteita, vaikka liikunnan hyödyt tiedostettiin.

Suurin liikunnallisen oppimisympäristön kehittämiseen vaikuttava tekijä tuntuukin olevan henkilökunnan asenne erityisesti lasten omaehtoista liikuntaa kohtaan: sallitaanko lasten fyysinen aktiivisuus arjessa ja päiväkodin sisätiloissa, ”siedetäänkö” liikuntaa sisällä vai koetaanko se lähinnä riehumisena. Kuitenkin lasten fyysinen aktiivisuus on tutkimusten mukaan suurinta juuri vapaan leikin aikana (Kyhälä ym. 2012), joten olisi tärkeää lisätä lasten liikkumista näissä tilanteissa. Päiväkodissa työskentelevien aikuisten pitäisi siis todella pohtia omaa rooliaan lasten liikunnan mahdollistajana tai estäjänä. Haastateltavien vastauksissa korostui monessa kohdassa aikuisen rooli lasten liikunnan lisäämisessä ja sama on todettu muissakin tutkimuksissa (esim. Torst ym 2010, Brown ym. 2009b). Aikuisen passiivinen läsnäolo ei lisää liikuntaa (McWilliams 2009), vaan

aikuiselta vaaditaan aktiivisuutta ja osallistumista. Aikuisten asenteisiin saattaa haastatteluvien mukaan vaikuttaa henkilökunnan koulutus ja tieto liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle.

Konkreettisempia tekijöitä liittyen oppimisympäristöjen kehittämiseen liikunnallisemmiksi olivat päiväkodin päivärytmi, päiväkodin tilat ja välineet sekä henkilökuntaresurssit. Nämä tekijät osaltaan sekä mahdollistavat että estävät liikuntaa. Lasten aloitteet ja ideat koettiin tärkeiksi, mutta niiden huomioimista ei kuitenkaan juuri vastauksissa näkynyt. Henkilökunnan ammattiroolit vaikuttivat liikunnallisen oppimisympäristön kehittämisideoiden luonteeseen. Itse kehittämistehtävään ja liikunnan lisäämiseen haastateltavat suhtautuivat innolla ja uskoivat kehittämistehtävän mahdollisuuksiin. Sen avulla voitaisiin heidän mielestään vaikuttaa päiväkodin toimintakulttuuriin ja saada aikaan pysyviä muutoksia toiminnassa.

Kuten Karila (2001) toteaa, päiväkotitoiminta on sidoksissa yhteiskunnalliseen ympäristöönsä ja muutokset tässä ympäristössä merkitsevät myös muutoksia päiväkotitoimintaan asetettavissa vaatimuksissa. Koen, että muutos nykyaikaisessa liikuntakulttuurissa ja liikkumattomuudessa asettavat uudenlaisia vaatimuksia myös päiväkodin liikuntakulttuurille. Ei voida ajatella, että lasten liikuttaminen on pelkästään perheiden vastuulla tai että päiväkodin liikuntavastuun voi hoitaa yksittäisillä liikuntatuokioilla. Liikunnallinen oppimisympäristö, arjessa tapahtuva liikunta ja kymmenet toistot päivän aikana lisäävät lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä kehittävät motorisia taitoja. Liikunnan ilo ja liikunnallinen elämäntapa syntyvät lapsuudessa ja päiväkodilla on tässä tehtävässä oma osansa. Kuten teoriaosuudessa tuon esille, liikunta vaikuttaa vahvasti lapsen kokonaiskehitykseen.

Haastattelujen tarkoituksena oli tutkimustiedon keräämisen lisäksi herätellä henkilökuntaa ajattelemaan tiloja eri tavoin kuin tavallisesti, nähdä kaikkien tilojen mahdollisuus liikuntatiloina. Haastattelut olivat ikään kuin virittämässä henkilökuntaa heidän tulevaa kehittämistehtäväänsä varten. Varsinaisessa kehittämistehtävässä päiväkotitoiminta loisi liikuntasuunnitelman koko vuodelle (Liite 2). Heidän tehtävänsä siis muuttui matkan varrella jonkun verran, eivätkä he näin ollen keskittyneet pelkästään päiväkodin sisätilojen kehittämiseen. Johtuen päiväkodin omista vaikeuksista kehittämistehtävässä en osallistunut prosessiin alkua pidemmälle, vaan päätin tehdä tutkimukseni pelkkien haastattelu-

jen perusteella. Haastattelujen suorittamisen jälkeen tutkimukseni oli tauolla yli puoli vuotta, joten kun palasin tutkimuksen ääreen, piti aiheeseen orientoitua kokonaan uudestaan. Koen kuitenkin, että tutkimuksesta muodostui lopulta eheä kokonaisuus teorian ja tulosten nivoutuessa toisiinsa. Tutkimus on otannaltaan suppea, mutta toivon, että siitä olisi hyötyä päivähoidon työntekijöille liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittämisessä. Toivon, että tutkimus herättäisi työntekijöitä miettimään asenteitaan ja päiväkodin oppimisympäristöjä uudella tavalla.

Itseäni mietityttää, miksi liikunnalliset oppimisympäristöt tuntuvat olevan vähissä päiväkodeissa, vaikka tietotaitoa tuntuisi olevan liikunnan merkityksestä ja sen toteuttamisesta kaikilla varhaiskasvatuksen työntekijöillä. Haastateltavista kaikilla oli monenlaisia ideoita lasten liikuttamiseen, mutta silti kaikki vastasivat, että tähän asti lapset eivät ole saaneet sisällä liikkua niin, että he hengästyisivät. Tulokset ovat linjassa päiväkotikäisten lasten liikunnasta tehtyjen tulosten kanssa. Onko kysymyksessä aikuisen omalta mukavuusalueelta poistumisen vaikeudesta ja tilanteen hallitsemattomuuden pelosta? Haastateltavien päiväkoti on iso talo, jossa ryhmillä on salivuoro vain noin joka toinen viikko. On myös paljon päiväkoteja, joissa ei ole lainkaan salia. Ei siis voida ajatella, että ohjatut liikuntatuokiot kerran viikossa tai joka toinen viikko riittäisivät lapsen liikunnaksi, sillä liikunnan pitäisi olla päivittäistä. Kuitenkaan päivittäisenkään liikunta ei saisi olla sattumanvaraista liikuntaa, vaan myös siinä pitäisi olla pohjalla kasvattajan tekemät pedagogiset havainnot ja suunnitelmat – mitä taitoa harjoitellaan, missä vaiheessa lapset ovat taidoissaan, mitä kunkin lapsen tulee erityisesti harjoitella. Tärkeää olisikin siis havainnointi ja aikuisen tietoisuus siitä, mitä ryhmän lapset jo osaavat. Lasten liikuntataitojen oppimista ei pitäisi Storkin & Sandersinkaan (2008) mukaan jättää sattuman varaan. Toisaalta liikuntaa ei tarvitse ehkä aina ottaa niin kovin vakavasti - kun lapset nauttivat ja hengästyvät, on jo monta tavoitetta saavutettu.

Ehkä itse kaipaisin vielä enemmän rohkeutta aikuiselle rikkoa totuttuja rajoja, antaa lasten keksiä liikkumatapoja ja tehdä joskus jotain poikkeuksellista, vaikkapa ryömiä käytävää pitkin, eikä pelkästään kävellä niin kuin on totuttu. Hyvin sitkeässä on käytäntö, että käytävässä ei saa juosta. Usein tätäkin perustellaan turvallisuuskulmalla, mutta toisaalta voisikin miettiä, missä tilanteessa juoksun voisi sallia, olisiko se joskus mahdollista turvallisesti? Myös ryhmätilassa voisi välillä rikkoa totuttuja rajoja, tehdä huonekaluista ratoja tai kiipeilymahdollisuuksia, niin kuin haastateltavatkin ideoivat. Lapset

innostuisivat varmasti, kun kielletty olisikin joskus sallittua, kuten haastateltavien vastauksista tuli ilmi. Liikunnan toteutuksen voisikin nähdä arjessa niin, että pienistä hengästyksen hetkistä kerättäisiin yhteensä suositusten mukaiset kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Jos kaikki 20 lasta eivät voi liikkua sisällä samaan aikaan, niin juuri tähän tarvitaan arkiliikuntaa ja liikunnan tarjoamista joka väliin. Pienistä hetkistä syntyvät myös tärkeät toistot. Jos ryhmätilan oviaukossa roikkuu merkki, johon hypätään joka kerta ovesta kulkiessa, tulee viikossa kymmeniä toistoja tästä hypystä joka lapselle.

Itse olen työssäni kokenut liikunnan lisäämisen erittäin palkitsevana monella tapaa. Lasten riemu ja punaiset posket ovat lastentarhanopettajalle parhaita palkintoja liikuntakasvatuksessa. Samoin olen nähnyt, miten lasten motoriikka kehittyy päivittäisten toistojen avulla, esimerkiksi ryhmätilan lattiaan teippaamani hyppyrudukko innostaa lapset päivittäin harjoittelemaan yhdellä jalalla ja tasajalalla hyppimistä. Syksyllä hyppyrudukon hyppäämiseen kykenemätön lapsi osaakin keväällä hyppiä sen vaivatta. Tätä kehitystä ei kuitenkaan olisi tapahtunut ilman lukemattomia toistoja. Lapset myös oppivat erottamaan tilanteet, milloin liikunta on sallittua ja mihin tilanteisiin se ei sovi.

Nykytutkimuksen valossa päiväkotien ja koulujen oppimisympäristön kulttuurin on muututtava, liikunta olisi nähtävä osana jokaista päivää, sisällä ja ulkona. Päiväkodeissa tämä näkyykin jo ehkä enemmän kuin kouluissa. Pitkäaikaista paikallaan oloa ja istumista pitäisi vähentää huomattavasti lasten arjessa. Siihen tässäkin tutkimuksessa ja päiväkotien kehittämistehtävissä tähdättiin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset koskevat kaikkia lapsia ja varhaiskasvattajia, ei vain niitä, jotka itse kokevat asian tarpeelliseksi. Päivittäisen liikunnan pitäisi niiden mukaan olla jokaisen lapsen oikeus. Huomioiden liikunnan merkittävät vaikutukset lapsen kokonaiskehitykselle en näe syytä estää lapsia liikkumasta. Stork & Sanders (2008, 198) esittävätkin artikkelissaan, että liikunnan terveysvaikutukset huomioitaessa lasten ohjaamisen fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan tulisi pikemminkin olla moraalinen velvoite.

Suomalaista tutkimusta varhaiskasvatuksen liikunnasta ja liikunnan vaikutuksista tarvittaisiin edelleen enemmän. Erityisen mielenkiintoista olisi jatkaa tätä tutkimusta teemmällä pitkittäistutkimus varhaiskasvatuksen liikunnan vaikutuksista lasten myöhempään kehitykseen ja terveyteen ja siitä, miten liikunnalliset oppimisympäristöt ovat tukeneet tätä kehitystä. Tämä voisi olla jatkotutkimuksena omalle tutkimukselleni. Suomessa on

jonkun verran liikuntapainotteisia päiväkoteja, joissa on jo päiväkodin rakennusvaiheessa otettu huomioon liikunnalliset oppimisympäristöt. Tutkimuksessa voisi esimerkiksi verrata tällaisten päiväkotien lasten motorisia taitoja ”tavallisten” päiväkotien lasten taitoihin ja tehdä tästä pitkittäistutkimusta. Samoin voisi tutkia, miten henkilökunta kokee työskentelyn liikunnallisessa oppimisympäristössä ja miten se vaikuttaa työmotivaatioon. Kuten toin teoriaosuudessa jo esille, suomalaista tutkimusta lasten todellisesta fyysisestä aktiivisuudesta päivähoidossa on vielä melko vähän.

Mitä siis tarkoittaa lapsen liikunnallinen oppimisympäristö? Alla olevassa johtajan vastauksessa ollaan mielestäni asian ytimessä - liikunnallisessa oppimisympäristössä koko päiväkotia voitaisiin ikään kuin katsella liikunnallisten silmälasien läpi, eikä liikuntaa eroteltaisi muusta arjesta. Silloin liikunta olisi kaikessa toiminnassa mukana, lapselle luontaisena tapana toimia. Liikunnallinen oppimisympäristö tarkoittaa koko lapsen elinympäristöä, siis myös päiväkodin sisätiloja.

Mä nyt käsitän et se on lähtökohtaisesti lapsen niinku elinympäristö. Siihen nyt sit mun näkökulmasta luetaan kaikki ne tilat missä se liikkuu, kodin tilat, ympäristön tilat, sitten tääl päiväkodissa kaikki eri tilat.

## Lähteet

- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Bower, J., Hales, D., Tate, D., Rubin, D., Benjamin, S., Ward, D. 2008. The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34, 23-29.
- Brown, W., Gooze, H., McIver, K., Rathel, J. 2009a. Effects of teacher-encouraged physical activity on preschool playgrounds. *Journal of Early Intervention*, 31, 126-145.
- Brown, W., Pfeiffer, K., McIver, K., Dowda, M., Addy, L., Pate, R. 2009b. Social and Environmental Factors Associated with Preschoolers Non-sedentary Physical Activity. *Child Development*, 80, 45-58.
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I. 2008. The Contribution of Preschool Playground Factors in Explaining Children's Physical Activity During Recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11, 1-8.
- Caspersen, C.J., Powell, K. & Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126-131.
- Dowda, M., Pate, R., Trost, S., Almeida, M., Sirard, J. 2004. Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of Community Health*, 29, 183-196.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteluonnos, syksy 2013. Helsinki: Opetushallitus.
- Eskola, J., Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gadamer, H.-G. 1968. Klassinen ja filosofinen hermeneutiikka. s.40-76. Teoksessa Nikander, I. (toim.) 2004. Hermeneutiikka: Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere: Vastapaino.



Gagen, L., Getchell, N. 2006. Using 'Constraints' to Design Developmentally Appropriate Movement Activities for Early Childhood Education. *Early Childhood Education Journal*, 34, 227-232.

Gregorc, J., Mesko, M., Videmsek, M., Stihec, J. 2012. Human resource factors as an element of the quality implementation of motor activities in kindergartens. *Kinesiology*, 44, 73-82.

Gubbels, J., Kremers, S., Van Kann, D., Stafleu, A., Candel, M., Dagnelie, P., Thijs, C., De Vries, N. 2011. Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology* 30, 84-90.

Hakkarainen, H. 2004. Fyysinen kehitys ja urheiluharrastus. Sinettiseminaari 2004.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hodges, E., Smith, C., Tidwell, S., Berry, D. 2012. Promoting Physical Activity in Preschoolers to Prevent Obesity: A Review of the Literature. *Journal of Pediatric Nursing* 28, 3–19.

Irvine, A., Drew, P., Sainsbury, R. 2013. 'Am I not answering your questions properly?' Clarification, adequacy and responsiveness in semi-structured telephone and face-to-face interviews. *Qualitative Research* 2013 13: 87

Jago, R., Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Greaves, K. 2005. BMI from 3–6 y of age is predicted by TV viewing and physical activity, not diet. *International Journal of Obesity* 29, 557–564

Karila, K., Nummenmaa, A. R. 2001. Matkalla moniammatillisuuteen. Kuvauskohteena päiväkoti. Juva: WSOY

Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Ruismäki, H. 2012. Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Social and Behavioral Sciences*, 45, 247-256.

Laki lasten päivähoidosta. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036> viitattu 8.11.2013

Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2010.

Malina, R., Bouchard, C. and Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity. USA: Human Kinetics.

McWilliams, C., Ball, S., Benjamin, S., Hales, D., Vaughn, A., Ward, D. 2009. Best-practice Guidelines for Physical Activity at Child Care. *Pediatrics* 124, 1650–1659.

Moilanen, M. 2010. Liikkuminen on lapsen perusoikeus. *Tessö* 5.

Multanen, L., Bredenberg, K., Koskensalmi, S., Lauttio, L-M., Pahkin, K. 2004. Parempi työyhteisö – avaimia kehittämiseen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10

Mäkitalo, A-R. 2009. Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämisyksikkö, VKK-Metro-hanke. Teoksessa Mäkitalo, A-L., Ojala, M., Venninen, T., Vilpas, B. (toim.) 2009. Löytöretkellä omaan työhön. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa. Helsinki: Yliopistopaino. 21-26.

Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Numminen, P. 1997 Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M., Tammelin, T. 2010. Lapsuuden – tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.

Ojala, M. 2009. Varhaiskasvatuksen käytännön kehittäminen reflektion avulla. Teoksessa Mäkitalo, A-L., Ojala, M., Venninen, T., Vilpas, B. (toim.) 2009. Löytöretkellä omaan työhön. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa. Helsinki: Yliopistopaino. 27-36.

Pate, R., Pfeiffer, K., Trost, S., Ziegler, P., Dowda, M. 2004. Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*, 114, 1258-1263.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Kyhälä, A-L., Lehto, S. & Valtonen, J. (Painossa). Physical activity in day care. Early years: An International Research Journal. DOI:10.1080/09575146.2013.843507.

Reunamo, J., Saros, L., Ruismäki, H. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 45, 501-506.

Roth, W.-M. 2005. Doing Qualitative Research. Praxis of Method. Rotterdam/Taipei: Sense publishers.

Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Sajaniemi, Niina 10/2012. Luennot, syksy 2010, Helsingin yliopisto.

Schneider, H., Lounsbery, M. 2008. Setting the stage for lifetime physical activity in early childhood. *Joperd* 79, 19-23.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Tammelin, Tm, Villberg, J., Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden lasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta&Tiede* 49 , 52-58

Stork, S., Sanders, S. 2008. Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*, 108, 197-206.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjayhtymä.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntainterventioiden vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä.

Sääkslahti, A. 01/ 2012. Toteutuvatko varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luento Educa-messuilla 2012. Helsinki.

Trost, S., Ward, D., Senso, M. 2010. Effects of child care policy and environment on physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 520-525.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen mielenterveysseura.

Tuomi, J., Sarajärvi, A., 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Gummerus.

Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista, 2009. Helsinki: Nuori Suomi.

Van Cauwenberghe E., Labarque, V., Gubbels, J., De Bourdeaudhuij, I., Gardon, G. 2011. Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly*, 221-220

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Venninen, T. 2007. ”Olen enemmän alkanut pohtimaan ja sanomaan ääneen mitä ajattelen” - ammatillinen kehittyminen ja yhteisöllinen palaute päiväkodin työtiimeissä. Helsinki: Yliopistopaino.

Venninen, T. 2009. Teoksessa Mäkitalo, A-L., Ojala, M., Venninen, T., Vilpas, B. (toim.) 2009. Löytöretkellä omaan työhön. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa. Helsinki: Yliopistopaino. 37-44.

Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., De Bourdeaudhuij, I. 2006. Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16, 415–419

Wolfenden, L., Neve, M., Farrell, L., Lecathelinais, C., Bell, C., Milat, A., Wiggers, J., Sutherland, R. 2010. Physical activity policies and practices of childcare centres in Australia. *Journal of Pediatrics and Child Health* 47, 73-76.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Keuruu: Otava

## Liitteet

### LIITE 1

#### Haastattelurunko

- Mikä on ammattinimikkeesi ja työnkuvasi
- Koulutustaustasi
- Kuinka monta vuotta olet työskennellyt päiväkodissa?
- Kuinka monta vuotta tässä päiväkodissa, missä tätä ennen?
- Minkälainen työhistoria sinulla on tässä päiväkodissa?
- Minkälainen on oma suhteesi liikuntaan? -Harrastatko liikuntaa?
- Oletko osallistunut ammatin puolesta liikunnan lisäkoulutuksiin?
  - Minkälaisiin?
  - Millaisiin koulutuksiin haluaisit osallistua/Mistä toivot enemmän koulutusta?

Päiväkotinne kehitystehtävänä on liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittäminen sisätiloissa.

- Mitä mielestäsi tarkoittaa liikunnallinen oppimisympäristö?
- Mitä liikunnallinen oppimisympäristö voisi tarkoittaa / mitä se voisi olla
  - eteisessä
  - käytävässä
  - ryhmätilassa
  - salissa
  - nukkarissa
  - muissa jakotiloissa
  - liikuntavälineiden suhteen
  - aikuisten asenteissa/ajatuksissa

-Miten siihen vaikuttaa

- henkilökunta ja ryhmien välinen yhteistyö
- päivärytmi
- joku muu, mikä?

-Miten oman päiväkotisi oppimisympäristöjä voisi kehittää niin, että ne innostaisivat liikkumaan/mahdollistaisivat liikuntaa? (vielä enemmän)

(-Eteinen, käytävä, ryhmätila, sali, nukkari, jakotilat...?)

-Mitä ajatuksia/tunteita päiväkotinne kehitystehtävä herättää sinussa?

Tutkimusten mukaan päiväkotikiikarit eivät liiku tarpeeksi päivittäin (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus on 2h päivässä reipasta liikuntaa)

- Ovatko lapset saaneet tähän asti päiväkodissanne liikkua sisällä (järjestettyjen liikuntatuokioiden ulkopuolella) liikkua niin, että he hengästyvät?

-Jos, niin missä tiloissa?

-Milloin/missä tilanteissa?

-Onko se ollut mahdollista kaikille lapsille vai vaan osalle lapsista?

-Miten oppimisympäristöllä voisi mahdollistaa lasten omaehtoista päivittäistä liikuntaa?

-Tutkimuksen mukaan lapsen fyysinen aktiivisuus on suurimmillaan kielletyn toiminnan aikana, miten tätä tietoa voisi käyttää hyväksi ympäristön kehittämisessä, miten kiellettyä toimintaa voisi valjastaa?

-Usein liikunnan esteenä saattavat olla aikuisten asenteet, miten niihin voidaan vaikuttaa?

-Miten siirtymätilanteissa voisi näkyä liikunnallinen oppimisympäristö?

-Miten liikunnallinen oppimisympäristö voisi olla osana ryhmän toimintasuunnitelmaa?

-Osana käsiteltäviä teemoja/aihealueita?

-Osana toimintatuokioita?

-Miten voitaisiin varmistaa, että kaikki lapset liikkuvat päivän aikana, eivätkä aina samat lapset valitse liikunnallista toimintaa?

-Entä miten voisi ottaa huomioon lasten omat ideat ja aloitteet?

-Tilojen suhteen?

-Välineiden suhteen?

-Miten liikunnallisten oppimisympäristöjen kehittämisessä pitäisi ottaa huomioon lasten turvallisuus?

-Miten ehkäistä kaatumisia?

-Törmäämisiä?

-Liikaa melua?

(-Yleistä sekasortoa...?)

-Entä miten otettaisiin huomioon lasten taidot liikunnallisessa oppimisympäristössä?

-Eri ikäiset lapset?

-Rohkeat/araut lapset?

-Taitavat lapset

-Mitä haasteita/vaikeuksia näet oppimisympäristön kehittämisessä liikunnallisemmaksi, juuri omassa päiväkodissanne?

-Tilojen suhteen

-Välineiden suhteen

-Henkilökunnan suhteen

-Turvallisuuden suhteen

-Entä mitä mahdollisuuksia näet siinä?

-Mitä hyötyä tästä voisi olla?



-Lapsille?

-Henkilökunnalle?

-Uskotko, että tällä tehtävällä voidaan saada pysyviä muutoksia aikaan?

-Koetko, että liikunnallinen oppimisympäristö vaatisi lisää resursseja? Millaisia?

(-henkilökuntaa?

-välineitä?

-koulutusta?)

Kiitos haastattelusta!

## LIITE 2

## Työsuunnitelma

## PÄIVÄKODIN LIIKUNTAPOLKU 2013-2014

Tavoitteenamme on lisätä ja monipuolistaa lasten liikunnan määrää. Tavoitteenamme on myös tuoda liikunta mukaan jokapäiväisiin arjen tilanteisiin. Päiväkodin sisätilojen lisäksi hyödynnämme piha-aluetta, lähiliikuntapaikkaa sekä muuta lähiympäristöä metseen.

Lisäksi ryhmät asettavat ikäkausipedagogiikan mukaisesti omalle toiminnalle tarkemat tieto - , taito - ja tunnetavoitteet.

**ELOKUU**Päiväkoti tutuksi liikkuen

- päiväkodin piha, tilat ja oma lähiympäristö
- säännöt ja turvallisuus

Lasten perusliikuntataitojen kartoitus

- kävely, juoksu, hyppääminen, heitto, kiinniotto, kiipeäminen, riippuminen, tasapaino, liikkuvuus, ryhti

To 8.8.2013 - Lipunnosto ja ystävyydenvala

- Vko 33 alk. - Tiistaisin leluton ulkoilu aamupäivällä → ohjatut liikuntaleikit
- Aamuvoimistelut
  - Liikuntaleikit siirtymätilanteissa
  - Salivuorot alkaen , joka toinen viikko

**SYYSKUU**Lähimetsä tutuksi, luontoliikunta

- Mörrit ja Myttyset
- Tilan hahmottaminen
- suunnat, tasot, aika (hitaasti, nopeasti)
- musiikkiliikunta, mielikuvaliikunta

Seikkailuliikunta

- ongelmanratkaisu, ryhmäytyminen

4.9. Pienten puolen LIIKUNTAPÄIVÄ: KENTÄLLÄ

5.9. Keskiryhmien liikuntapäivä

6.9. Eskareitten liikuntapäivä

vko 38-41 Seikkailuliikunta

## **LOKAKUU**

Kehon tuntemus ja hallinta  
Tasapaino- ja liikkumistaidot

Perheille leikkimielinen liikuntakortti "kilpailu"

Vko 40-41 Varpaat vauhtiin – Ulkoliikunta

vko 42 Syysloma

vko 43-48 Eskareiden uimakoulut keskiviikko ja perjantai

## **MARRASKUU**

Perusliikkumistaidot, rytmitaju, kekseliäisyys, eläytyminen, mielikuvitus, ajan ja tilan hahmottaminen  
Silmän ja käden koordinaatio

Vko 45 Valokuvaus

Vko 46 Isänpäivä – isät liikkuu: Isänpäivälahjana jokainen kotipiiri toteuttaa isä-lapsi liikuntatapahtuman päiväkodilla

## **JOULUKUU**

Musiikkiliikunta  
-mielikuvaliikunta, tanssi, satuvoimistelu

Liikunnallinen joulukalenteri

pe 29.11. Tipsu Tontun yllätys pikkujoulun merkeissä.

to 5.12. Itsenäisyyspäivän lipunnosto klo 10.

Jouluaamut-/illat

## **TAMMIKUU**

Perusliikuntataitojen harjoittelu uudessa elementissä  
-luistelu, hiihto, mäenlasku  
-lumileikit  
Itsetunnon vahvistuminen  
Fyysinen rasitus sekä levon ja rasituksen vaihtelut

Vanhempainillat : Liikunnan, levon ja ravinnon merkityksestä lapsen kehitykselle ja kasvulle.

Pienten puolen vanhempainilta: liikunta, lepo, terveys, ravinto

## **HELMIKUU**

Leikkiperinteen rikastuttaminen  
Tilan hahmottaminen  
Yksin, kaksin, ryhmässä  
Vierekkäin, vastakkain, peräkkäin  
Piirissä, jonossa, rivissä

Talvirieha

Isojen puolen vanhempainilta: liikunta, lepo, ravinto ja terveys

vko 8 Talviloma ( Ei esiopetusta)

## **MAALISKUU**

Pallonkäsittelytaidot  
Pelin säännöt

Sään mukaisia pelejä; ulkona esim. sähly ja jalkapallo  
 Sisäpelejä

## **HUHTIKUU**

Kehonhallinta ja tasapaino  
Rohkeus ja oman voiman käyttö  
Liikkumistaitojen kartoitus

Mörri- ja Mytysretket  
 vko 18 pihatakkoot Ti 29 4.

## **TOUKOKUU**

Lasten omatoimisen liikunnan tukeminen

Liikennekasvatus

Hyötyliikunta

vko 19 Äitienpäivä – äidit liikkuu: äitienpäivälahjana jokainen kotipiiri toteuttaa äiti-lapsi liikuntatapahtuman päiväkodilla

Eskareiden kevätretki : ajankohta tarkentuu myöhemmin

Kevätjuhlat

## **KESÄKUU**

Retkeily ja jokamiehen oikeudet

Suunnitelmaa voi toteuttaa oman ryhmän ikätason mukaan soveltaen ja oman ryhmän toimintaan sovittaen.